

UNIVERSIDAD DE PANAMÁ  
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA ESCOLAR

**EFFECTOS DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA EL  
MEJORAMIENTO DE LA ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO Y  
PLANIFICACIÓN DE LOS HÁBITOS DE ESTUDIO.**

ELABORADO POR  
KRISTEL ISAMAR CANTO GARCÍA

ASESOR  
AZAEL SANJUR

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE MAESTRÍA EN  
PSICOLOGÍA ESCOLAR

SANTIAGO DE VERAGUAS, PANAMÁ

2021

## **AGRADECIMIENTO**

Ante todo, le agradezco a Dios por darme la oportunidad y la sabiduría, para llevar a cabo este trabajo. A mis padres que han estado incondicionalmente a mi lado, a mi abuela que siempre me ha dado ánimos para superarme, a mi esposo e hijos que han sido mi inspiración. A mi profesor asesor Azael Sanjur por su profesionalismo y disposición; y a todos aquellos profesionales que, de una u otra manera, estuvieron anuentes conmigo para que este proyecto se realizara exitosamente.

Kristel I. Canto G.

## ÍNDICE GENERAL

AGRADECIMIENTO.....	ii
ÍNDICE DE CUADROS.....	v
ÍNDICE DE GRÁFICAS.....	vi
RESUMEN.....	vii
INTRODUCCIÓN.....	viii
CAPÍTULO I. MARCO CONCEPTUAL	
1.1. Justificación e importancia .....	2
1.2. Planteamiento del problema.....	3
1.3. Objetivos.....	4
1.3.1. Objetivos generales.....	4
1.3.2. Objetivos específicos.....	4
1.4. Escenarios de investigación.....	5
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes.....	7
2.2. Aspectos teóricos.....	13
2.2.1. Hábitos de estudio.....	13
2.2.1.1. Estudio.....	13
2.2.2. Paradigmas que sustentan los hábitos de estudio.....	14
2.2.2.1. Paradigma conductista.....	14
2.2.2.2. Paradigma cognitivista.....	15
2.2.2.3. Importancia y beneficios de los hábitos de estudio.....	18
2.2.2.4. Tipo o clasificación de los hábitos de estudio.....	19
2.2.2.5. Cómo formar en los estudiantes buenos hábitos de estudio.....	23
2.2.2.6. Factores que influyen en los hábitos de estudio.....	24
2.2.3. Administración del tiempo.....	27
2.2.4. Planificación del estudio.....	27
2.3. Papel del psicólogo escolar en el ámbito educativo.....	31

2.3.1. La psicología escolar.....	31
2.3.2. El rol del psicólogo escolar.....	31
CAPÍTULO TERCERO. MARCO METODOLÓGICO	
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	35
3.2. Hipótesis.....	35
3.3. Definición de variables.....	35
3.4. Población y muestra.....	37
3.4.1. Población.....	37
3.4.2. Muestra.....	37
3.5. Instrumento y técnicas de medición.....	37
3.6. Procedimiento estadístico .....	39
3.7. Procedimiento de investigación.....	39
3.8. Medidas para garantizar los aspectos éticos de la investigación.....	39
CAPÍTULO IV. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN	
CAPÍTULO V. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	
5.1. Presentación de los resultados del pre-test.....	46
5.2. Presentación de los resultados del post-test.....	48
5.3. Prueba de hipótesis.....	52
CONCLUSIONES.....	57
RECOMENDACIONES.....	59
BIBLIOGRAFÍA.....	61
ANEXO .....	67

## ÍNDICE DE CUADROS

	<b>Título</b>	<b>Pág.</b>
Cuadro N° 1	Inventario de hábitos de estudio de Gilbert Wrenn (2003) (pre-test).	46
Cuadro N° 2	Escala sobre organización del tiempo (pre-test).	47
Cuadro N° 3	Inventario de hábitos de estudio de Gilbert Wrenn (2003) (post-test).	48
Cuadro N° 4	Escala sobre organización del tiempo (post-test).	50
Cuadro N° 5	Comparación de los resultados del pre y pos test del inventario de estudio de Gilbert Wrenn (2003).	51
Cuadro N° 6	Comparación del pre y pos test de la escala sobre organización del tiempo.	53

## ÍNDICE DE GRÁFICAS

	<b>Título</b>	<b>Pág.</b>
Gráfica N° 1	Inventario de hábitos de estudio (pre-test).	46
Gráfica N° 2	Escala sobre organización del tiempo (pre-test).	47
Gráfica N° 3	Inventario de hábitos de estudio (post-test).	48
Gráfica N° 4	Escala sobre organización del tiempo (post-test).	50
Gráfica N° 5	Comparación de los resultados del pre y pos test del inventario de hábitos de estudio de Gilbert Wrenn (2003).	51
Gráfica N° 6	Comparación del pre y pos test de la escala sobre organización del tiempo.	53

## RESUMEN

El interés de este proyecto se inclina, específicamente, en la administración del tiempo y la planificación de los hábitos de estudio, ya que, en la actualidad se están perdiendo y, es uno de los factores que inciden directamente en el proceso de aprendizaje de los estudiantes. Según el Gabinete Psicopedagógico de la Universidad de Granada (2001), los hábitos de estudio son el mejor y más potente predictor del éxito académico, mucho más que el nivel de inteligencia o de memoria. Lo que determina nuestro buen desempeño académico es el tiempo que dedicamos y el ritmo que le imprimimos a nuestro trabajo.

Relacionado a lo anterior, se hará énfasis en las variables administración del tiempo y la planificación en los hábitos de estudio, a través de un programa de intervención, partiendo del hecho de que, el estudio, además de requerir de habilidades intelectuales y motivación, requiere de tiempo y planificación, para lograr un aprendizaje significativo y, por ende, un buen rendimiento académico.

## INTRODUCCIÓN

Actualmente, resulta de gran interés el estudio de aquellos aspectos que puedan influir de una manera u otra en el rendimiento académico del alumno. Y más si lo que se busca es preparar planes de intervención para evitar el fracaso escolar y mejorar la calidad de estudio.

Todas las personas poseen hábitos, los mismos pueden ser buenos o malos y actuamos en función a ello de manera involuntaria y en ocasiones, de manera voluntaria, relacionado a esto, Ruíz (2012), señala que los seres humanos exhibimos un sin número de comportamientos que ponemos en práctica en forma rutinaria, son comportamientos que realizamos casi automáticamente sin que requiera de mucho esfuerzo consciente de nuestra parte, a esto es a lo que comúnmente llamamos hábitos.

Para aprender a estudiar no basta con tener un coeficiente intelectual dentro de los parámetros “normales”, ni de conocer las técnicas de estudio, sino de ponerlas en práctica diariamente y dedicarle tiempo a cada actividad, de esta manera se formarán los hábitos de estudios necesarios para desarrollar las competencias en los estudiantes. Cada estudiante tiene su propio ritmo de aprendizaje y un estilo propio que determina sus métodos y estrategias para adquirir conocimientos, es por ello, que es evidente las diferencias en el aprendizaje entre los estudiantes.

El saber estudiar es un factor importante para alcanzar un buen rendimiento académico, por ello, este proyecto está encaminado a conocer los efectos de un programa de intervención de administración del tiempo y planificación en los hábitos de estudio de los alumnos de cuarto año, bachiller en ciencias del C.E.B.G Belisario Villar Pérez.

Para los principios de este proyecto se ha considerado el estudio de investigaciones realizadas a nivel internacional y de la región que están vinculadas con las variables de estudio. Además, se contempla la estructura del protocolo establecidas en la Unidad de Vicerrectoría de Investigación y Postgrado de la Universidad de Panamá, extensión de Veraguas.



La tesis contempla en su estructura los siguientes capítulos.

En el capítulo I se presenta el marco general que describe el problema de investigación, la justificación, los objetivos generales y específicos y el escenario donde se realizará la investigación.

El capítulo II presenta el marco teórico que describe los antecedentes y los aspectos teóricos que apoyan la investigación.

En el capítulo III se describe el marco metodológico que consta del tipo y diseño de investigación, las hipótesis, las variables, la población y muestra, los métodos, técnicas e instrumentos a utilizar para recabar la información.

En el capítulo IV se presentará el programa sobre organización del tiempo y planificación de los hábitos de estudio, que consta de 13 sesiones, cada una de 40 minutos, divididas en sesiones teóricas y prácticas.

En el capítulo V se presentan los resultados obtenidos de los test aplicados antes y después del programa sobre organización del tiempo y planificación de los hábitos de estudio. Además, las conclusiones y recomendaciones.

**CAPITULO I**  
**MARCO CONCEPTUAL**

## **CAPÍTULO 1. MARCO CONCEPTUAL**

### **1.1. Justificación e importancia.**

Según Molina (2015), el fracaso escolar en Panamá se mantiene como uno de los principales problemas dentro del sistema educativo. De hecho, informes estadísticos del Ministerio de Educación (MEDUCA) precisan que en el año 2015 se mantuvo el promedio histórico de hasta el 5% de alumnos reprobados. Es decir, un poco más 35 mil estudiantes de los 700 mil que cursan los colegios oficiales del país.

Las estadísticas del MEDUCA también revelan que, en el año 2018, la primaria fue el nivel de educación que registró la mayor cantidad de estudiantes reprobados, al alcanzar la cifra de 16,568; seguido del nivel pre-media, con 13,689 estudiantes, y la media, con 6,126 alumnos. Estas son cifras alarmantes, no solo para el Ministerio de Educación, sino para la población en general. Son muchas las razones por la que los estudiantes no consiguen el logro académico, como las redes sociales, la falta de motivación, los malos hábitos de estudios, la mala utilización del tiempo libre y de estudio. Este colegio no se escapa de altas estadísticas de fracaso según la información proporcionada por el Departamento de Orientación. Es por ello que debemos preocuparnos en saber cómo los estudiantes se enfrentan a las exigencias académicas, que cada día son mayores y que requieren de tiempo y dedicación.

Actualmente, estamos atravesando una situación (COVID19) que ha afectado directamente la economía, la salud y la educación en todo el mundo y Panamá no es la excepción. Dicho esto, el Ministerio de Educación (MEDUCA) espera que este año (2020), las cifras en el nivel de deserción sean más altas. Y es que, a pesar de los intentos por realizar clases a distancia, no todas las familias panameñas tienen las mismas realidades y eso se refleja en aspectos como acceso a computador e internet con una conexión estable (Samaniego, 2020). Además, este tiempo de confinamiento nos obliga a realizar grandes cambios que requieren de hábitos de planificación, de manejo de la

tecnología, de saber atender indicaciones, programarse, reorganizarse y posteriormente, cumplir las actividades académicas.

Este proyecto deberá beneficiar a los estudiantes de educación media, del bachillerato en ciencias, puesto que, el mismo inicia su propuesta curricular en el área científica en el plantel, por lo que requieren de mejores competencia, estrategias, métodos y técnicas para fortalecer su rendimiento académico. Por otra parte, es importante que los estudiantes conozcan los hábitos de estudios y la importancia de la administración del tiempo, tanto en lo personal, como en lo académico, antes de ingresar a la educación superior. También, será de utilidad como referencia para otros programas y próximos estudios que se realicen en el plantel educativo, ya que el producto de la investigación genera indicadores interesantes para este propósito.

## **1.2. Planteamiento del problema.**

Barrera, Donolo y Rinaudo (2008; citado por Duran y Pujol, 2012), plantean que estudiar requiere que el alumno o alumna posea, además de las habilidades y la predisposición, el tiempo necesario para ello. Sin embargo, nos hemos preguntado si nuestros estudiantes utilizan su tiempo libre y de estudio, de manera productiva; cuáles son los objetivos que persiguen y qué tan prioritarios es para ellos alcanzar dichos objetivos. Cuando el estudiante utiliza los hábitos de estudio logra el éxito académico, ya que, pone en práctica una secuencia de actividades en dirección a cumplir sus objetivos y en donde la administración del tiempo, es su mejor aliado.

Como psicólogos escolares debemos interesarnos en buscar alternativas ante esta problemática, conocer las estrategias, técnicas y hábitos que nuestros alumnos utilizan al momento de estudiar, para lograr el éxito académico, por ello, este proyecto intentará dar respuesta a la siguiente pregunta:

¿Presentan los estudiantes del C.E.B.G. Belisario Villar Pérez, hábitos de estudios en cuanto a la organización del tiempo y la planificación?

De este problema surgen las siguientes interrogantes.

¿Cómo administran los estudiantes el tiempo libre y de estudio?

¿Utilizan la planificación al momento de realizar actividades académicas?

¿Conocen los estudiantes la importancia de administrar el tiempo y planificar el estudio?

¿Qué efectos tiene un programa de administración del tiempo y planificación en los hábitos de estudio?

### **1.3. Objetivos.**

#### **1.3.1. General.**

- Conocer los efectos que tiene un programa de intervención para la administración del tiempo y planificación en los hábitos de estudio de los alumnos del 4to año del bachillerato en ciencias del C.E.B.G. Belisario Villar Pérez.

#### **1.3.2. Específicos.**

- Identificar a través de la aplicación de un pre test, el uso de la administración del tiempo y la planificación en los hábitos de estudio, de los alumnos de 4to año de bachiller en ciencias del C.E.B.G. Belisario Villar Pérez.
- Elaborar un programa de intervención en los hábitos de estudios de los alumnos de 4to año de bachiller en ciencias del C.E.B.G. Belisario Villar Pérez.
- Analizar los efectos del programa en el grupo experimental, con el apoyo de estadística descriptiva e inferencial (t de studen).

#### **1.4. Escenario.**

Esta investigación será realizada en el CENTRO EDUCATIVO BÁSICO GENERAL BELISARIO VILLAR PÉREZ. Ubicado en la barriada Las Américas, en el corregimiento de Canto del Llano, distrito de Santiago, provincia de Veraguas.

Reseña histórica: este colegio fue creado mediante Decreto N° 10, del 10 de febrero de 1987 con el nombre de Primer Ciclo Santiago, inició sus labores en las instalaciones de la Escuela Primaria Rubén Darío en jornada vespertina. En 1993 adquiere el nombre de Primer Ciclo Belisario Villar Pérez y en enero de 1996, se instala en sus actuales edificios propios. En el año 2013, con el Decreto N°451, del 19 de junio de 2012, amplía su cobertura de educación media, con la creación del bachillerato en Ciencias.

Actualmente, el director encargado es el profesor Narciso Rujano Escobar. Este colegio cuenta con una matrícula total de 1157 estudiantes, divididos en turnos matutino y vespertino, con los niveles de pre-media y media, posee 18 aulas de clases, todos con aire acondicionado; además, contiene laboratorios de Ciencias Naturales, Informática, Familia y Desarrollo Comunitario, Educación Artística, Educación Musical, un gimnasio auditorium y un taller de artes industriales. Este año 2021, se está ejecutando un megaproyecto de mejoras de las instalaciones antiguas y construcción de nuevas instalaciones.

Misión: institución educativa responsable de la formación integral de los estudiantes, por medio de una docencia eficiente e interdisciplinaria y una investigación constante, de modo que se les facilite el conocimiento científico, tecnológico, humanístico y cultural, para desarrollar una personalidad creadora y capaz de desempeñarse.

Visión: ser una institución líder en la formación de estudiantes del nivel pre-medio y medio, mediante el profesionalismo de sus colaboradores y aplicación actualizada de métodos y estrategias de enseñanzas; orientados a contribuir con la transformación de la sociedad en que viven, tomando en cuenta, tanto los conocimientos académicos, como la formación en valores.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

## **CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Antecedentes.**

El incremento de fracasos que se reflejan en los centros educativos es alarmante y requieren de acciones concretas, no solo del estado, sino de la sociedad en general. Son muchos los factores que influyen en los jóvenes al momento de enfrentarse al material de estudio y que causan que, cada vez sea más difícil, conseguir el éxito escolar. Por ello, se hará hincapié en la administración del tiempo y la planificación en los hábitos de estudios. Partiendo del hecho, que el tiempo es un recurso invaluable, y que, en muchas ocasiones, no le damos la importancia que se merece. Toda actividad que se lleva a cabo requiere de tiempo y, si aprendemos a organizar y planificar las actividades, haremos mejor uso del mismo.

Para la realización de este estudio se revisaron diferentes investigaciones relacionadas al tema, sin embargo, en su mayoría, se dirigen a estudios universitarios, los que han aportan información valiosa y de gran apoyo a la investigación.

Así mismo, Vidal, Gálvez y Reyes (2009), realizaron un análisis sobre los Hábitos de Estudio en Alumnos de Primer Año de Ingeniería Civil Agrícola, cuyos resultados indican que estos jóvenes no poseen técnicas adecuadas para leer y tomar apuntes y en promedio, el 85.43% dice no tener control sobre la distribución de su tiempo, el 58.85% del alumnado reconoce que presenta problemas de concentración, el 75% no tiene lugar fijo para estudiar, el 72.67% reconoce que no prepara sus clases en forma continua, el 54.86% dice que sólo estudia a última hora para sus exámenes y al hacerlo, el 54.16% se basa en fotocopias de los apuntes de quienes sí asistieron a clase y tomaron notas. Llama la atención el hecho de que el 75.28% de estos alumnos están conscientes de ello y reconocen que no poseen los hábitos y actitudes propias para el estudio que les permitan tener éxito en sus estudios. Así mismo, del análisis de los resultados se concluye que no poseer técnicas adecuadas para leer y tomar apuntes, la inadecuada distribución de su tiempo y la falta de concentración, son en orden de prioridad sus mayores problemas;



mismos que se agravan al no tener un sitio adecuado para estudiar ni considerar necesitarlo. Ante lo expuesto, se deben crear programas para modificar sus actitudes y hábitos frente al estudio, cuya adquisición se refleje en su rendimiento y en la eficiencia terminal.

Claramente lo plantea Yucra (2011), en su investigación sobre la planificación del tiempo de estudio de la Escuela Profesional de Ciencias de la Comunicación - UNA PUNO-Perú encontrando que, solamente el 9.4 % de los estudiantes planifican el estudio a través de un horario fijo, que contempla tiempo para estudio, alimentación, descanso, recreación, tiempo libre, entre otros; 40.6 planifica ocasionalmente o a veces, lo que va de la mano con una planificación mental o empírica de saber qué es lo que tienen que hacer diariamente; pero, como la mente es frágil se suele olvidar algunas actividades o acciones propuestas; el tiempo que dedican a sus múltiples actividades y a estudiar depende de las circunstancias, pudiendo ser tiempos cortos y largos. El 50% de la población afirma no planificar a través de un horario fijo de estudio. Por lo que se concluye que la mayoría de los estudiantes no planifican su estudio de manera formal, destacándose una ocasional y mental planificación.

Por su parte, Arco y Fernández (2011), realizaron un análisis de un programa de tutoría entre iguales para la mejora de los hábitos de trabajo y estudio del alumnado universitario. La muestra fue de 100 alumnos de nuevo ingreso y 41 alumnos de últimos cursos y/o doctorado, pertenecientes a cuatro titulaciones de la Universidad de Granada. Los hábitos de trabajo y estudio se evaluaron mediante el Inventario de Hábitos de Estudio de Pozar (2002). La intervención consistió en diez sesiones individuales de tutoría altamente estructuradas con el alumnado de nuevo ingreso, realizadas por el alumnado de Doctorado y/o últimos cursos, que fue previamente entrenado en cuatro sesiones de formación. Los resultados arrojan diferencias, estadísticamente significativas, en hábitos de trabajo y estudio para el alumnado participante. En términos generales, la intervención ha sido efectiva para la mejora de los hábitos de trabajo y estudio, al apreciarse diferencias estadísticamente significativas, a favor del grupo experimental en las escalas

planificación del estudio y utilización de materiales de IHE (Pozar, 2002). Estos resultados demuestran la eficacia del programa para la mejora de los hábitos de trabajo y estudio en alumnado universitario de nuevo ingreso.

Por otra parte, Enríquez (2013), realizó una investigación sobre hábitos y técnicas de estudio con el objetivo de identificar los efectos de la aplicación del programa de intervención psicoeducativo APRENDE, sobre los hábitos y técnicas de estudio en los educandos de II semestre, pertenecientes a los programas académicos profesionales ofrecidos por la Universidad Mariana, durante los periodos académicos 2010 y 2011; para ello, se empleó el paradigma cuantitativo de tipo explicativo, con un diseño cuasi experimental pre y post con un solo grupo, en donde se hizo el análisis a 408 estudiantes. El instrumento empleado es el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE) elaborado por Manuel Álvarez González y Rafael Fernández Valentín (1990). Los resultados obtenidos en relación a la pre y pos pruebas, indican que en todas las escalas se presentó un incremento en el promedio de la post-prueba respecto a la pre-prueba, señalando cambios en los puntajes de las escalas en la dirección esperada, posterior a la aplicación del programa psicoeducativo. Sin embargo, en la escala PL (plan de trabajo) y TR (trabajo) se observa que las medidas son menores con relación a las demás escalas. Probablemente, debido a que la intervención en estos aspectos requiere de un periodo de tiempo mayor para lograr cambios significativos.

En otro sentido, Sapiens, Carrera y Gutiérrez (2013), al analizar el impacto de la administración del tiempo en el rendimiento académico de los estudiantes de nivel medio superior, encontraron que aquellos alumnos que administran mejor el tiempo son aquellos que son capaces de obtener mejores calificaciones y que, a menor administración, aumenta el número de materias reprobadas, a la vez se observa que entre mejor administren el tiempo los jóvenes, disminuye el número de materias reprobadas. Por lo que se concluye que, la administración del tiempo sí tiene un impacto (64% de los casos) en el rendimiento académico.

Asimismo, Huayta y Gutiérrez (2014), realizaron un estudio para determinar la influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento escolar de los estudiantes de primero a quinto grado de educación secundaria, en el área de Historia, Geografía y Economía de la Institución Educativa Privada Santiago Ramón y Cajal, del distrito de Uchumayo. Encontraron que los estudiantes poseen hábitos con tendencia negativa y un rendimiento académico regular, además, la mayoría de los estudiantes obvian la organización del tiempo para realizar sus tareas; lo cual desencadena cansancio, cólera y molestia para cumplir con su responsabilidad académica.

Huauya (2014), en su investigación sobre hábitos de estudio en estudiantes de cuarto grado de educación secundaria, encontró que un 62% de estudiantes reflejaron deficiencias significativas en cuanto a la planificación de estudio y organización, lo que quiere decir que no llevan a cabo un horario de estudio que pueda ser efectivo, fuera del horario de clases, así como también, tienen problemas con la organización de su tiempo libre. El 32% afirma saber utilizar su tiempo de manera adecuada.

Pacheco y Lozano (2014), en su investigación sobre los hábitos de estudios con estudiantes de educación secundaria en la ciudad de Zacatecas, encontraron que los estudiantes de la muestra no saben distribuir su tiempo en torno a sus actividades, además, la gran mayoría de los estudiantes refiere que estudian al momento de presentar exámenes; sin embargo, la dificultad mayor que se establece en el periodo de preparación, es la no continuidad que le dedican al estudio, ya que, sólo estudian para la presentación del mismo, careciendo de la constancia. Esto muestra que existen deficiencias significativas en la planificación al momento de realizar las actividades académicas.

También los trabajos de Mondragón, Cardoso y Bobadilla (2017), sobre hábitos de estudio y rendimiento académico, buscan determinar la incidencia de los hábitos de estudio y su rendimiento académico en estudiantes de la Universidad Autónoma del Estado de México. La población seleccionada fue de 173 estudiantes de ambos sexos del período 2016. El instrumento utilizado fue el Inventario de Hábitos de Estudio (IHE) (Pozar, 2002). Los resultados indican que los factores: condiciones ambientales,

planificación del estudio, utilización de materiales, asimilación de contenido y sinceridad de las escalas de hábitos de estudios, muestran de forma general, una tendencia de nivel de utilización de normal bajo a normal moderado. Los hábitos de estudio en sus diferentes factores requieren mejorar el grado de utilización.

Bernedo (2018), se interesó en determinar el estado de los buenos hábitos de estudio en estudiantes del tercer grado del ciclo avanzado del CEBA La Libertad de Moquegua durante el año 2018. Para ello, aplicó el inventario de hábitos de estudios CAMS 85 a 57 estudiantes. Los resultados indican que aquellos estudiantes que tienen hábitos de estudio en categorías poco deseadas, han logrado un nivel regular de rendimiento académico, y, por el contrario, si tienen hábitos de estudio en las categorías deseables, han logrado un mejor y hasta óptimo rendimiento académico, concluyendo entonces que los hábitos de estudio tienen relación significativa en el rendimiento académico.

Por su parte Palaco (2018), en su investigación sobre hábitos de estudio en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria (IES) Agropecuario del distrito de Cupi. Encontró que el 49% de estudiantes casi nunca practican la planificación en sus hábitos de estudio, es decir, sus ambientes, el lugar, la iluminación y los materiales de uso académico son inadecuados y no planificados. En la dimensión de organización y distribución del tiempo, se observa que el 56% de estudiantes casi nunca poseen este hábito de estudio, puesto que, en su mayoría afirma que casi nunca cuenta con un horario fijo de estudio, no distribuyen su horario entre las distintas actividades, y consideran un horario fijo de descanso y tiempo libre. Concluyendo así, que la aplicación de los hábitos de estudio en la planificación de estudios, en la organización y la distribución de tiempo y en las técnicas de estudio de los estudiantes IES, es casi nula, puesto que, en promedio solo el 8% maneja o aplica adecuadamente los hábitos de estudio y el 52% y el 23 % de estudiantes ‘casi nunca’ o ‘nunca’ poseen o practican estos hábitos.

Bedolla (2018), por su parte implementó un programa educativo de técnicas y hábitos de estudio para lograr aprendizajes sustentables en estudiantes de nuevo ingreso al nivel superior, los resultados evidenciaron que al principio, la mayoría de los jóvenes contaban

con conocimientos superficiales sobre las técnicas y hábitos de estudio, con la evaluación realizada durante el desarrollo del programa, se reforzó la adquisición de aprendizajes sobre estas temáticas; además, contribuyó en hacer conscientes a los estudiantes sobre el uso de estas herramientas de estudio. Finalmente, se concluyen, haciendo énfasis en la necesidad de implementar programas educativos para fomentar las técnicas y hábitos de estudio en la universidad o en alguna institución educativa, por el hecho de que son la pieza clave para generar estrategias que coadyuven a aprendizajes sustentables para mejorar su buen rendimiento en su educación de pregrado.

Gongora (2018), sobre hábitos de estudio en estudiantes de quinto de grado de secundaria, encontró que el 30% poseen hábitos con tendencia negativa, el 25 % poseen hábitos negativos, el 22,8 % poseen hábitos positivos, el 21,5 % con tendencia positiva, lo que indica que más del 50 % de los estudiantes no tienen buenos hábitos y esto imposibilita su buen desempeño académico. Por lo tanto, se recomienda que en las próximas investigaciones se aborde el tema de hábitos de estudio asociado al rendimiento académico. Y a las instituciones educativas, establecer talleres para los educandos sobre el uso de hábitos de estudio, como medio para lograr el rendimiento académico y así mejorar la enseñanza aprendizaje.

Requena (2018), en su trabajo de investigación sobre hábitos de estudio en estudiantes del segundo y tercer año de secundaria, encontró que existe una percepción en un término medio de hábitos, la mitad de la población tiene tendencia positiva en sus hábitos de estudio y la otra mitad tendencia negativa, lo que demuestran que tienen hábitos de estudio inadecuados, esto puede ser por su poco conocimiento e implementación de hábitos de estudio. Por ello, se recomienda diseñar un programa de intervención dirigida a mantener e incrementar los hábitos de estudio, también, resulta necesario realizar estudios orientados a evaluar no solo la percepción del alumno sobre sus hábitos o interés hacia el estudio, sino que también buscar la opinión del docente, y así, contrastar los datos para un análisis más profundo de lo que podría estar sucediendo en las aulas de clases de la institución.

Díaz (2019), en su investigación sobre hábitos de estudio encontró un nivel de tendencia negativa en los hábitos de estudio, con un 44.4% de estudiantes. Esto denota que la mayoría de alumnos muestra un déficit para utilizar técnicas y formas habituales de estudio. Por lo cual se elaboró el programa de intervención “Mejorando mis hábitos de estudio para aprender”.

## **2.2. Aspectos teóricos.**

### **2.2.1. Hábitos de estudio.**

#### **2.2.1.1. Estudio.**

Gonzales R., González J., Núñez, Rodríguez y Valle (2005, citado por Cuadro, Moran y Torres, 2017), sostienen que el estudio es el eje primordial de toda persona, pues, permitirá integrarlos adecuadamente en la vida laboral para que contribuya a su formación como persona y, a mejorar sus condiciones, con el fin de que logre sus propósitos, de manera más eficaz, agregando, que la maximización de sus resultados se realicen mediante técnicas de estudio y estrategias adecuadas, de una forma significativa que le facilite el éxito de su aprendizaje.

Por su parte, Portillo (2003, citado por Palaco, 2018), señala que “estudiar, involucra concentrarse con un contenido, es decir, implica entre otras cosas, la adquisición de conceptos, hechos, principios, relaciones y procedimientos”. Además, señala que estudiar depende del contexto, lo cual quiere decir que la incidencia o la efectividad de una estrategia o proceso difieren en la medida en que existan variaciones en las condiciones de las tareas de aprendizaje.

En este mismo sentido Portillo (2003, citado por Huayta y Gutiérrez, 2014), señala que el estudio es:

- a)** Un proceso consciente y deliberado. Por lo tanto, requiere de tiempo y esfuerzo.
- b)** Es una actividad individual. Nadie presta las alas del entendimiento a otro.

c) Estudiar, involucra concentrarse con un contenido, es decir, implica entre otras cosas, la adquisición de conceptos, hechos, principios, relaciones y procedimientos.

d) Estudiar depende del contexto, lo cual quiere decir que la incidencia o la efectividad de una estrategia o proceso difieren en la medida en que existan variaciones en las condiciones de las tareas de aprendizaje. Por ejemplo, no se estudia de la misma manera para un examen parcial que para una prueba escrita o una presentación oral.

e) Estudiar es un proceso orientado hacia metas, indica que cuando estudiamos, lo hacemos en función de unos objetivos o metas preestablecidos que pretendemos alcanzar en un determinado lapso. Saber estudiar significa saber cómo pensar, observar, concentrarse y organizar conductas que, le permitan al estudiante, realizar la labor intelectual necesaria para resolver un problema, reflexionar sobre una pregunta y seleccionar estrategias para ejecutar una tarea.

### **2.2.2. Paradigmas que sustentan los hábitos de estudio.**

Tomando en cuenta las contribuciones provenientes de la psicología conductista y cognitiva, Hernández y García (1991, citado por Martínez y Torres, 2005), hacen referencia a los siguientes paradigmas.

#### **2.2.2.1. Paradigma conductista.**

Se considera el estudio como una compleja secuencia de acciones: elección del tema, organización del material, lectura del texto y adquisición de contenidos. Lo que se busca es conocer las situaciones antecedentes de la conducta de estudio y utilizar refuerzos apropiados que permitan obtener rendimientos satisfactorios. Algunas de las consideraciones ofrecidas por este paradigma, respecto al estudio son:

- Las condiciones del estudio deben ser apropiadas: temperatura, ventilación, mobiliario, iluminación, organización de materiales, tiempo de estudio, horarios, etc.

- Hay que dar a conocer al alumno técnicas de estudio: diferenciación entre ideas principales y secundarias, realización de esquemas y resúmenes, utilización de diccionarios, manejo de ficheros, etc.
- Estructurar la tarea de estudio, dividiéndola en sus componentes específicos y desarrollando el aprendizaje gradualmente.
- Tener en cuenta la curva de aprendizaje: precalentamiento, ascenso, meseta, descenso y fatiga.
- Incluir períodos de descanso que permitan disminuir el cansancio y potenciar el aprendizaje.
- Potenciar la motivación del alumno por el estudio.
- Utilizar refuerzos que faciliten y consoliden los hábitos y técnicas de estudio.

Desde esta perspectiva podemos darnos cuenta que se quieren promover hábitos y técnicas de estudio que mejoren con la práctica, dejando a un lado los mecanismos internos del estudiante.

#### **2.2.2.2. Paradigma cognitivista.**

Se centra sobre todo en el aprendizaje de contenidos y, por tanto, enfatiza la importancia de la memoria, la codificación y la recuperación informativa. Las principales aportaciones son:

- La memorización de contenidos informativos representa el proceso más característico de la conducta de estudio.
- Hay un interés especial por las estructuras y procesos cognitivos más relevantes: almacenes informativos, representaciones mentales, relación entre informaciones viejas y nuevas, leyes del olvido, etc.
- La mente es un “sistema constructor” de la información.



- La estructura del texto se corresponde con las estructuras mentales. De acuerdo con este principio, el texto es un medio extraordinario para comprender el funcionamiento de la mente humana y la actividad de estudiar.

- Para mejorar el estudio es imprescindible desarrollar ciertas operaciones cognitivas.

- Las técnicas de trabajo intelectual adquieren especial importancia en el estudio, porque permiten entrenar al alumno en determinadas estrategias de atención, elaboración y organización de la información, al tiempo que se favorece la meta cognición o regulación de los propios procesos de pensamiento y de aprendizaje.

Así pues, este paradigma se interesa principalmente por los procesos mentales, la comprensión de textos y la meta cognición. Tiene el inconveniente de desatender aspectos no cognitivos que pueden influir en el estudio y en los logros escolares.

Desde un enfoque integral de la persona, como el que defendemos, es evidente que en la comprensión de la actividad de estudiar hay que prestar atención a los valores, actitudes e intereses de los educandos. En este sentido, el vacío que dejan los investigadores de la conducta y de la cognición se llena, si consideramos el estudio como una parte del proceso de formación total. Esto nos lleva a afirmar que, para entender el procesamiento de la información y la representación del conocimiento, al igual que las acciones, más o menos ordenadas y observables, que realiza el alumno para la obtención de determinados resultados, es necesario apelar a otras dimensiones: la autoestima y el autoconcepto, la motivación y los intereses, las expectativas de éxito, el clima social del aula y del centro, el ambiente familiar, la cooperación entre alumnos, etc. El estudio, pues, es una vertiente del proceso de crecimiento personal que supone el desarrollo armónico de la inteligencia, la voluntad y la creatividad.

## 1) Definiciones.

### ✧ Hábitos.

Cada actividad que realicemos, desde levantarnos por las mañanas, hasta acostarnos por las noches requiere de un sin números de pasos, que en la mayoría de las veces los realizamos de manera automática, sin darnos cuenta que hacemos usos de los hábitos. Referente a esto Olcese y Soto (2005, citado por Cuadro, Moran y Torres, 2017), en su texto *Cómo estudiar con éxito*, plantearon que “por nuestra condición humana, somos criaturas de hábitos y son ellos los que guían a la mayoría de nuestros actos”.

Según investigadores de la Universidad de Duke, “los hábitos representan aproximadamente el 40% de nuestros comportamientos en un día determinado”. Esto quiere decir, que la mitad del día realizamos actividades de manera mecánica sin darnos cuenta.

La formación de un hábito es un proceso de aprendizaje que se realiza por etapas y, de manera progresiva, lo que conlleva orientaciones que el sujeto recibe para ir perfeccionando la ejecución de la actividad. Por ejemplo, antes de aprender a escribir con letra cursiva, el niño aprende las letras y forma con ellas palabras; de la misma forma que antes de leer de corrida, identifica las letras, aprende a unir las y forma palabras con ellas.

Cuando el hábito ha sido elaborado cuidadosamente y con interés, el individuo actuará luego con rapidez, eficiencia y calidad.

Los hábitos y el proceso de su formación no pueden entenderse aisladamente, sino en sus interrelaciones, y esto desempeña un importante papel en la experiencia del hombre.

### ✧ Hábitos de estudio.

Huayta y Gutiérrez, (2014), definen los hábitos de estudios como el modo en el que los individuos se enfrentan, cotidianamente a su quehacer académico, esto implica la forma

en que se organiza en cuanto a tiempo y a espacio, las técnicas y métodos concretos que utiliza para estudiar.

Los hábitos de estudio según Vinent (2006; citado por Pérez, 2013), deben ser entendidos como la continua repetición de un acto, que hace posible lograr resultados positivos en el aprendizaje y donde intervienen factores como el interés y la motivación interna del estudiante que aprende y que se manifiestan por el hecho, en primer lugar, de que los estudiantes hagan mal uso de ellos y, en segundo lugar, que carezcan de los mismos.

Óre, (2012), define los hábitos de estudios como habilidades aprendidas y desarrolladas por la repetición constante de actos iguales o semejantes en el quehacer educativo, practicados por el estudiante para conocer, comprender y aplicar nuevos conocimientos. Por otro lado, Hernández y cols., 2012, los hábitos de estudios se conceptualizan como los métodos y estrategias que suele usar un estudiante para hacer frente a una cantidad de contenidos de aprendizaje. El hábito de estudio requiere fuertes cantidades de esfuerzo, dedicación y disciplina. Pero también, se alimenta de impulsos que pueden estar generados por expectativas y motivaciones de la persona que desea aprender. Por ello, es necesario entender que el proceso de aprendizaje es complejo y requiere de una adecuada planeación y organización del tiempo.

### **2.2.2.3. Importancia y beneficios de los hábitos de estudio.**

Girón (2011), en su publicación sobre la importancia de los hábitos de estudio en los procesos de aprendizaje, plantea que los hábitos de estudios son un puente hacia el éxito escolar, procedimientos y estrategias que le permitirán ser más autónomo y ejecutar el trabajo al máximo de sus potencialidades personales. Por ello, desde edades tempranas se deben enseñar y aprender estrategias que ayuden al alumno a planificar el estudio, dentro y fuera del centro educativo, dándole la importancia que este requiere. La enseñanza de estrategias y procedimientos de pensar, irá acompañada de valores como la constancia, el esfuerzo, el orden y las destrezas relacionadas con el empleo de la agenda o la planificación mediante un horario de trabajo. Es importante considerar que el infante

mejora notablemente su rendimiento académico cuando aprende, de forma estratégica, afronta mejor la planificación de las diferentes áreas de estudio y consigue entender, motivarse y organizarse de forma autónoma. Esto le ayudará a adquirir otras estrategias, no sólo cognitivas, sino también, metacognitivas, las cuales son importantes en la edad adolescente, por la autoevaluación, motivación y planificación del estudio, acercando al alumno/a al verdadero aprendizaje constructivo y significativo y al desarrollo de su potencial de aprendizaje.

Por otra parte, García y Palacios (2000, citado por Roblero 2017), en su tratado: *Importancia de los hábitos de estudio en el éxito académico*, los hábitos de estudio son sumamente importantes para los aprendizajes actuales y futuros, puesto que, en la medida en que se fijan e incorporan a la rutina diaria, producen ventajas que, no sólo se centran en los estudios propiamente, sino también, contribuirán al desarrollo integral y, preparará al estudiante para los desafíos de la vida.

Entre los beneficios más importantes citados por el autor se mencionan los siguientes:

- Optimización de los aprendizajes escolares.
- Rendimiento académico adecuado.
- Aumento de la autoestima; eso le permitirá al estudiante valorarse a sí mismo, mejorando de esta manera la imagen que tiene de sí, permitiendo, además, el autoconocimiento.
- Las competencias adquiridas a través de los hábitos de estudio y los aprendizajes obtenidos en diversas asignaturas en el contexto de enseñanza formal para poder ser aplicados en otros aspectos del diario vivir.

#### **2.2.2.4. Tipo o Clasificación de los hábitos de estudio.**

Elizalde (2017), en su artículo sobre hábitos de estudio plantea que existen diversos tipos de hábitos de estudio con los cuales el estudiante puede desempeñarse satisfactoriamente en el ámbito educativo, los hábitos son: estudio independiente, habilidades de lectura, administración de tiempo, concentración, habilidades para procesar la información y

lugar de estudio; si se emplean, el estudiante puede desarrollarse adecuadamente en la escuela.

- Estudio independiente.

El estudio independiente puede considerarse como un proceso dirigido hacia el autocontrol y la autoevaluación, puede entenderse como una actividad orientada hacia la formación de habilidades que permitan la construcción ininterrumpida de conocimiento y aprendizaje. Las características y habilidades para el estudio independiente no se reducen a un contexto exclusivamente escolar. Pero es la escuela, la entidad socialmente encargada de dotar de las destrezas o habilidades que, le permitan al sujeto desarrollar, de manera consciente, métodos de aprendizaje; sobre todo si deseamos que el postulado de la educación permanente, “aprender durante toda la vida”, realmente se cumpla (Peña, 2006).

El estudio independiente es un estilo de aprendizaje autodirigido que supone cierta autonomía de las personas que atraviesan por él. El proceso también supone que la persona tiene cierto control sobre su dirección y metas (Asociación de Maestros de Puerto Rico, 1987).

- Habilidades de lectura.

La lectura es una habilidad que en general la escuela asume bajo su responsabilidad, especialmente, durante los primeros años de escolaridad. Si bien hay estudiantes que han tenido algunas experiencias de lectura, antes de ingresar al sistema escolar, su aprendizaje formal empieza recién bajo la responsabilidad de la escuela. Es la capacidad de comprender el sentido de lo que se lee. Cualidades: identificar las ideas principales, relacionar las ideas o conceptos con experiencias, releer el texto cuando no hay comprensión e investigar las palabras que no se comprenden (Asociación de Maestros de Puerto Rico, 1987).

- Administración de tiempo.

Páez (1987), señaló que el rendimiento académico es el grado en que cada estudiante ha alcanzado los objetivos propuestos y las condiciones bajo las cuales se produjo ese logro. Parte de las condiciones de las que habla Páez, están relacionadas con encontrar el tiempo necesario para los estudios; el compromiso que tengan con la formación es fundamental, para lo cual necesitarán de los medios adecuados, programación, disciplina, perseverancia, orden, toma de decisiones y valor para descartar ocupaciones que distraen; también, establecer metas y objetivos, mantener una actitud dinámica, crítica, y hacer lo posible por no perder el interés por el estudio. Es la capacidad de programar y organizar las tareas escolares. Cualidades: organizar los compromisos y tareas con anterioridad, programar de manera específica el tiempo que requerirá cada actividad, organizar las tareas por complejidad y tener un buen manejo en la administración de tiempos (Asociación de Maestros de Puerto Rico, 1987).

- Concentración.

Representa el enfoque total de tu atención, la potencia absoluta de tu mente sobre el material que estás tratando de aprender (Staton, 1991). La concentración mental es un proceso psíquico que consiste en centrar, voluntariamente, toda la atención de la mente sobre un objetivo, objeto o actividad que se esté realizando o pensando en realizar en ese momento, dejando de lado toda la serie de hechos u otros objetos que puedan ser capaces de interferir en su consecución o en su atención. La concentración es especialmente importante para el proceso de aprendizaje. De ahí que, se intente por todos los medios, potenciar esta capacidad que es imprescindible para la adquisición de nuevos conocimientos. Cualidades: ignorar o evitar distraerse, no tender a divagar, comprender las indicaciones que dan los profesores (Asociación de Maestros de Puerto Rico, 1987).

- Habilidades para procesar la información.

La información es el significado que otorgan las personas a las cosas. Los datos se perciben mediante los sentidos, estos los integran y generan la información necesaria para

el conocimiento, que permite tomar decisiones para realizar las acciones cotidianas que aseguran la existencia social (Cortés, 2004).

Es la capacidad de ordenar la información de manera que resulte sencilla de comprender y de recordar. Cualidades: realizan cuadros sinópticos, mapas mentales, resúmenes, identifican y señalan las ideas que no comprenden, pide ayuda a padres, profesores, hermanos, comprueba por medio de ejercicios que se ha comprendido el tema y se identifican fallas en los métodos de estudio (Asociación de Maestros de Puerto Rico, 1987).

- Lugar de estudio.

El lugar de estudio se refiere a las condiciones físicas en que se desarrolla el trabajo intelectual del estudio, tales como el mobiliario, la luz, la temperatura, la ventilación (Vega, 1988).

Es el área donde se realizan las tareas y actividades escolares en casa. No puede ser cualquier habitación o espacio, debe ser uno acondicionado y que cuente con el material necesario como son lápices, plumas, hojas, que cuente con las características de encontrarse aislado de los distractores, además de los ya mencionados el lugar de estudio ideal debe cumplir con los siguientes requisitos: buena iluminación, estar en un lugar oscuro genera sueño, y uno con demasiada luz cansa la vista, debe ser una luz que no moleste los ojos. Sin distracciones: es un lugar donde los ruidos o el pasar de las personas no sean constantes, establecer un lugar: el espacio que se utilice debe ser constante, de esta manera nuestro cuerpo ya sabe que cuando estemos ahí, es momento de trabajar, contar con lo necesario: para evitar imprevistos e interrupciones es necesario colocar el material que va o se puede llegar a necesitar (Asociación de Maestros de Puerto Rico, 1987).

### **2.2.2.5. Como formar en los estudiantes buenos hábitos de estudios.**

Santiago (2007, citado por Pérez 2013), resume unas normas sencillas que se deben tener en cuenta para mejorar o desarrollar hábitos de estudio. Entre lo que señala:

- Establecer un horario de estudio.
- Distribución y organización adecuada del tiempo.
- Preparación continua, entre lo que se destaca: repasar diariamente las asignaturas, preparar las asignaciones con regularidad, no dejarlo todo para el final.
- Desarrollar hábitos eficientes de lectura como: hacer resúmenes, esquemas, subrayar ideas principales, hacer uso del diccionario.
- Estudiar en un lugar libre de ruidos, con buena iluminación y ventilación.

Por su parte, Rodríguez 2013, plantea algunas claves útiles para el establecimiento del hábito de estudio:

- Repite las acciones cada día con las que quieres formar el hábito. La repetición ha de ser continua en el tiempo, como mínimo de 14 a 21 días.
- Da pequeños pasos. No intentes establecer muchos hábitos o iniciar muchos cambios a la vez, ir poco a poco, en pasos que pueda dar cómodamente y que puedas controlar.
- Visualizar el éxito y beneficios del cambio. Tener presente en cada momento los beneficios que va a conseguir de la utilización del nuevo método y visualizarlo en la mente.
- Visualizar las consecuencias negativas de no generar el cambio. Puede ayudar a motivarnos visualizar los efectos perjudiciales de no establecer un buen hábito de estudio.
- Tener presente que se pueden cometer errores. El más común es olvidar repetir la acción a la que se desea habituar. Para evitar estos olvidos podemos crearnos recordatorios, como notas adhesivas o alarmas en el móvil que nos recuerden repetir la acción.



- Mantener una actitud optimista hacia el establecimiento del hábito. Ha de hablar bien de sí mismo cuando cometa un error o no salgan las cosas como se espera.
- Tomar el proceso como una analogía del crecimiento de una planta. Imaginar que nos regalan una semilla de una planta que tiene unos frutos riquísimos. El único inconveniente se da en la primera etapa de siembra y cuidados iniciales. La planta ha de ser cuidada todos los días, ya que, si no es así, es posible que muera. Una vez superada la primera fase de cuidados, la planta se vale por sí misma y comienza a dar sus riquísimos frutos sin apenas cuidados por nuestra parte.

#### **2.2.2.6. Factores que influyen en los hábitos de estudio.**

Palacios (2017), hace referencia a los factores que influyen en los hábitos de estudios, los que se detallan a continuación.

##### **1) Factores psicológicos.**

Horna (2001), citado en Ortega (2012), señala que los factores psicológicos que intervienen en los hábitos de estudio son: las condiciones personales, que involucran a la actitud positiva y el deseo, así como la disciplina, perseverancia, organización personal, el uso del tiempo; la salud física y mental, todos inciden de una manera trascendental en el estudio, éstos aspectos, muchas veces, no pueden ser controlados, pero sí pueden ser mejorados con actividad física, horas de sueño suficientes, alimentación adecuada. Por otro lado, la mentalización de tener que estudiar, es parte muy importante en el estudio diario, puesto que, es casi obligatorio y, no consiste en estar delante de los libros dos o tres horas todos los días. Consiste en ver las necesidades, analizar en qué campos o temas se tiene más problemas, cuáles son las prioridades inmediatas (exámenes y trabajos, presentaciones, etc.), y a partir de ahí, confeccionar un horario de trabajo diario.

## **2) Factores instrumentales.**

El factor instrumental, propone las condiciones instrumentales convencionales que se refieren específicamente al método de estudio que se empieza a aprender y practicar, incorporándolo al esquema de conducta de los estudiantes y que, en resumen, constituye la base para aprender a estudiar. Lo que significa que el estudiante será capaz de disfrutar del estudio, reteniendo lo que se estudia y utilizándolo en el momento oportuno (Horna 2001, citado en Ortega ,2012).

### **Factores ambientales.**

Estos inciden directamente en la formación de hábitos de estudio. Los principales son:

- a) Tener un sitio fijo de estudio y un tiempo de estudio: este factor se refiere que, para generar un hábito de estudio, se necesita disponer de un lugar exclusivo de estudio, contando con el mobiliario adecuado. Es importante estudiar siempre en un mismo sitio, creando de esta manera un espacio acondicionado al estudiante y que este considere como propio. Además, el estudiante necesita organizar el espacio en dicho lugar, evitando malos olores, ruidos u otro tipo de distracciones (Soto, 2004).
- b) La planificación de tiempo: para Gómez (s.f.), el tiempo de estudio consta de tiempos de trabajo y tiempos de descanso. Aproximadamente, para la organización, considerando el rendimiento medio, sería la siguiente: 1 hora de trabajo- 5 minutos de descanso- 45 minutos de trabajo- 10 minutos de descanso... y así, progresivamente.

Observamos que son muchos los factores que intervienen en la formación de los hábitos de estudio: de manera sintetizada, los factores psicológicos se refieren a los procesos internos del estudiante como autoestima, motivación, concentración, etc. Los instrumentales son todos aquellos métodos y técnicas. Los ambientales, son los que nos brindan confort y comodidad.

### **2.2.3. Administración del Tiempo.**

Situaciones que impiden aprovechar el tiempo adecuadamente, Fazio (2004 citado por Ruiz y Zabala, 2013), carencia de un plan de estudios, ausencia de prioridades, mala comunicación, distracciones, desorganización personal y del lugar de trabajo, dejar las cosas para después, trabajos inconclusos, no saber decir que no.

Borda y Pinzón (1997, citado por Óre 2012), sostienen que la distribución del tiempo debe responder a las necesidades, prioridades u objetivos de los estudiantes; por lo tanto, la planificación del tiempo sirve para diseñar un plan de estudios, tener claras las metas, establecer un tiempo suficiente para las actividades, debe ser flexible y realista; sin lugar a dudas, cumplir con los hábitos de estudio, eficientemente, implica la sistematización del tiempo; esta distribución del tiempo debe ser realista a las necesidades y exigencias personales y sociales del estudiante, si se cumple se tendrá éxito asegurado.

Gestionar de una manera efectiva el tiempo de estudio exige tomar en consideración una serie de conductas, entre las que se destacan: (1) la evaluación de tiempo – pasado, presente y futuro-, así como la percepción del uso del mismo lo cual contribuye a plantearnos tareas y responsabilidades que se ajusten a nuestras propias capacidades y tiempo disponible; (2) planificación, tales como establecer metas, planificar tareas, priorizar, elaborar listas de cosas para hacer, agrupar tareas que contribuyen a un uso efectivo del tiempo, y (3) monitorización, las cuales ayudan a observar el uso que hacemos del tiempo mientras llevamos a cabo las actividades, generar un feedback que nos permite poner límites a las interrupciones de otros, etc. (García, Pérez, Talaya, Martínez, 2008).

La planificación al principio puede ser complicada de llevar, pero, con el tiempo crea hábitos de estudio y organización. Una solución que podría ayudar a la Planificación del Tiempo, es decir, la elaboración de una agenda personal, cuya ventaja es tener una visión general de la totalidad de la carga de trabajo o estudio a realizar. Tiene como característica ser cómoda, práctica que se pueda revisar en cualquier lugar, se debe

enlistar todas las actividades por día y jerarquizar dichas actividades por orden de importancia.

**d) Dimensiones.**

Britton y Tesser (1991, citado por Duran y Pujol 2013), plantean tres factores importantes: la planificación, que se refiere al uso de distintas estrategias de planificación del tiempo a corto plazo a lo largo del día, en un período de una semana o menos. El segundo factor: actitudes de tiempo, se refiere a la percepción de uso del tiempo de forma constructiva y sentirse responsable de la manera en que se utiliza; equivale a sentir que se tiene control sobre cómo se gasta el tiempo y si es utilizado eficientemente; y el tercero, planificación a largo plazo, que contempla establecer y seguir objetivos propios de estudio cuando la entrega de actividades y/o la realización de evaluaciones no son inminentes, por lo tanto, responde a períodos de tiempo mayores a una semana.

**2.2.4. Planificación del estudio.**

Para Meenes (2008, citado por Pérez 2013), disponer de la planificación de nuestro trabajo es el primer paso a realizar. Las razones que justifican la existencia de un horario son: alivia psicológicamente. Evita malgastar el tiempo y estudiar más de lo necesario. Permite la concentración. Ayuda a crear el hábito del estudio. Permite estudiar lo justo en el tiempo justo. Para realizar nuestro horario personal debemos tener en cuenta los siguientes elementos: debe ser estructurado semanalmente. Hay que tener en cuenta los tiempos de todas nuestras actividades. Hacer una escala de autovaloración de las asignaturas según el agrado y el grado de dificultad que representan para nosotros. Distribuir, lo más concretamente posible, tanto las asignaturas, como las tareas. Las asignaturas con cierta semejanza, nunca deben estudiarse seguidas. Dejar cada día un rato para el ocio. Hacer ejercicio físico habitualmente. Ser realista y ajustarse a nuestro ritmo de vida. Su carácter es provisional. Una vez determinado, hay que cumplirlo. Debemos tenerlo siempre a mano.

Es decir, el plan de estudios o plan de trabajo debe incluir todo lo que hace referencia a una buena planificación desde el tiempo real que vas a dedicar al estudio, hasta el número de materias, su dificultad y el tiempo del que dispones.

Baila (2013), plantea tres distintas planificaciones en virtud del periodo de tiempo que queramos organizar, por ejemplo:

- **A largo plazo:** anual, conociendo toda la información del ciclo y sus módulos profesionales, fechas de evaluación, ...
- **A medio plazo:** trimestral, por evaluaciones, concretando más los periodos de preparación del temario.
- **A corto plazo:** semanal, con los materiales de estudio generados, trabajos a realizar, lecturas.

Además, sugiere que el **lugar de estudio debe ser lo más cómodo posible**, de forma que se pueda concentrar completamente en el trabajo, cuidando algunos aspectos como:

- Debe ser una **habitación silenciosa**.
- Hay que **cuidar la luz**, preferiblemente natural y/o sin exceso, con un foco directo combinado con otra luz indirecta.
- **Controlar la temperatura** de la habitación entre 18 y 22 grados.
- La **mesa de trabajo** debe ser amplia y la silla cómoda.
- Hay que estudiar **sentado**.

#### **2.2.4.1. Recomendaciones para diseñar un plan de estudio según Arredondo (2014).**

- **Organización del lugar.**

El lugar de estudio debe contar con un buen mobiliario. Este mobiliario debe ser confortable.

- ✓ La mesa de estudio: permite hacer el estudio activo, tomando notas, además, sobre ella se debe organizar todos los materiales que se van a utilizar.
  - ✓ La silla de estudio: debe tener respaldar y debe estar a la altura de la mesa para evitar las inclinaciones de la espalda y conseguir una adecuada distancia del libro a nuestros ojos.
  - ✓ La estantería: allí reposan, todo nuestro material de estudio.
  - ✓ Un pizarrón u hoja de aviso donde se encuentre la información que va a necesitar, como los horarios de clase, fechas de evaluaciones, compromisos con los amigos, etc.
  - ✓ La temperatura: ni frío, ni calor excesivo. Cualquiera de los dos extremos, afecta negativamente el rendimiento.
  - ✓ La ventilación: el ambiente cerrado y mal ventilado, disminuye la eficacia mental, ya que, una atmósfera cargada atonta y produce dolor de cabeza.
  - ✓ Además, debe haber suficiente iluminación para evitar el cansancio de la vista. Así como evitar el ruido, porque desvía la atención y concentración.
- **Organización del tiempo.**
    - ✓ Planificar u organizar el tiempo, significa adaptarlo, tanto al trabajo que se va a realizar, como a las características propias de cada persona. Se deben contemplar las horas de descanso y de esparcimiento.
    - ✓ Se debe acostumbrar a estudiar más o menos a la misma hora.
    - ✓ La planificación del tiempo debe ser flexible, para poder adaptarse a los imprevistos.
    - ✓ Reglas básicas para la administración del tiempo: planear cada actividad, para ahorrar tiempo en su ejecución, iniciar cada jornada con un plan a realizar de inmediato, describir una lista de pendientes y jerarquizarlas, cuidar más la efectividad que la eficiencia, concentrarse en las tareas más nobles, no confundir el manejo de problemas con la solución de problemas.

- **Organización de los materiales.**

Se refiere a los materiales básicos necesarios en el proceso de aprendizaje, van desde los más básicos, hasta los más particulares. Empezando con la libreta, que debe tener un espacio único para cada materia o asignatura, o una libreta diferente para cada asignatura. La misma debe estar organizada y los temas que contiene bien separados unos de otro.

Además, se debe contar con bolígrafos y lápiz de diferentes colores, para diferenciar títulos, destacar ideas, realizar cuadros o mapas, etc. También, contar con herramientas auxiliares: diccionario, regla, tijera, goma, calculadora, recursos tecnológicos (computadora e internet), para lograr tener un mayor aprovechamiento del tiempo y obtener mejores resultados académicos.

- **Organizar los contenidos.**

Ante todo, es necesario conocer los contenidos, pues, provienen de diferente naturaleza, esto nos ayudará a escoger la técnica de estudio que debemos utilizar, por ejemplo: no es lo mismo estudiar matemáticas, que historia o biología; cada una de estas asignaturas utiliza una técnica de estudio diferente.

Luego de conocer los contenidos se debe comenzar por los trabajos más difíciles y dejar los más fáciles para el final, no estudiar las materias que puedan interferirse, por ejemplo: dos idiomas seguidos y procurar relacionar estudios semejantes.

#### **2.2.4.2. Ventajas de planificar el estudio.**

Argentina 2013, describe las siguientes ventajas.

- Ahorra tiempo.
- Crea hábitos y estrategias de orden y organización.
- El tiempo queda organizado de manera racional para todas las actividades del día.

- Todas las áreas de conocimiento o materias a estudiar están presentes en el horario y adquieren una distribución adecuada.
- Ayuda a prepararse a su debido tiempo, evitando todo a última hora con todas las consecuencias negativas que conlleva.
- Obliga a un trabajo diario.
- Evita vacilaciones (no sé ni por dónde empezar) sobre lo que se debe hacer.
- Ayuda a dar importancia al trabajo bien hecho, evitando las improvisaciones.
- Economiza esfuerzo, optimizando tiempo y recursos.
- Da seguridad y eleva el autoconcepto en la medida en que los pequeños éxitos (deber cumplido) actúan de reforzadores de la conducta en las actividades posteriores.

### **2.3. Papel del psicólogo escolar en el ámbito educativo.**

#### **2.3.1. La psicología escolar.**

La psicología escolar es una ciencia interdisciplinaria que se identifica con dos campos de estudios diferentes, pero interdependientes entre sí. Por un lado, las ciencias psicológicas, y, por otro, las ciencias de la educación. Es una rama aplicada de la psicología que se interesa por el estudio científico de la conducta de los educandos, a fin de contribuir al cumplimiento de los objetivos educativos y al desarrollo y bienestar físico y psíquico de aquellos. Analiza los problemas de conducta y las dificultades en los aprendizajes que se presentan en el seno de una institución educativa, para organizar y llevar a cabo la atención psicopedagógica conveniente para cada caso, para cada situación (Revista Psicoeducativa, 2007).

#### **2.3.2. El rol del psicólogo escolar.**

El profesional de la psicología escolar interviene en diferentes ámbitos: personal, familiar, organizacional, institucional, socio-comunitario y educativo en general, trabajando codo con codo, con alumnos, profesores y agentes educativos. En lo que respecta a sus funciones concretas, estas son las principales:



### 1) Intervención ante los problemas de aprendizaje de los alumnos.

Participa en la atención educativa al desarrollo desde las primeras etapas de la vida, para detectar y prevenir los efectos socio-educativos, las discapacidades e inadaptaciones funcionales, psíquicas y sociales. En caso de observar problemas de aprendizaje en algún alumno, intervendrá directamente y/o apoyará al resto de profesores, proponiendo las medidas más adecuadas para tratar cada caso.

Ligado a este proceso, en ocasiones, el profesional o la profesional de la psicología puede también proponer o realizar, él mismo, intervenciones con el fin de mejorar las competencias educativas de los alumnos y solucionar los problemas o deficiencias encontrados en los métodos de evaluación.

### 2) Orientación, asesoramiento profesional y vocacional.

Desde su puesto, el psicólogo promueve y participa en la organización, planificación, orientación, asesoramiento profesional y vocacional de los alumnos con el objetivo general de clarificar sus proyectos personales, vocacionales y profesionales. No se trata de elegir por ellos, pero sí de intentar alinear sus expectativas con su propia personalidad, habilidades y aptitudes.

### 3) Prevención del bullying y otros conflictos en el aula.

El acoso escolar o bullying se ha convertido en un problema de primera magnitud para la comunidad escolar. En este sentido, el psicólogo juega un papel clave en la prevención del conflicto, ayudando a los alumnos a desarrollar un óptimo nivel de inteligencia emocional que les ayude a gestionar, con eficacia y sin llegar a la violencia, las inevitables situaciones de conflicto.

### 4) Asesoramiento familiar.

Actuar como puente entre los profesores, los alumnos y sus familias, es otra de sus funciones; promoviendo las relaciones sociales y familiares y, la colaboración efectiva

entre familias y educadores. Además, fomentar la participación de los padres en la comunidad educativa.

#### 5) Intervención socio educativa.

Tras analizar la realidad educativa y los factores sociales y culturales de su entorno de trabajo, el psicólogo puede pedir ayuda a trabajadores sociales y otros profesionales para intervenir directamente en determinadas situaciones (problemas económicos graves y desestructuración familiar), que pueda actuar como barreras en el desarrollo educativo y personal al que toda persona tiene derecho.

En este sentido, el psicólogo o psicóloga puede asesorar técnicamente a los responsables de la toma de decisiones de planificación y actuación, a partir de su pronunciamiento especializado, de su aplicación al análisis y estudio del sistema escolar, en una línea de mejorar la atención educativa.

Tomando en cuenta lo expuesto anteriormente, el psicólogo escolar participa activamente en el diagnóstico, la intervención y el mejoramiento del proceso de enseñanza y aprendizaje; interactuando con el educando, los docentes y toda la comunidad educativa. En este sentido, es deber del psicólogo escolar preocuparse por crear programas que ayuden a los estudiantes a optimizar su rendimiento académico. Ofreciendo herramientas que sean de utilidad para que el proceso de aprendizaje sea significativo.

**CAPÍTULO III**  
**MARCO METODOLÓGICO**

## CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

### 3.1. Tipo y diseño de investigación.

Es una investigación de tipo cuasi experimental, con diseño pre test-post test de un sólo grupo. Este tipo de diseño se basa en la medición y comparación de la variable antes y después de la exposición del sujeto a la intervención experimental.

### 3.2. Hipótesis.

**H<sub>0</sub>** No existe diferencia significativa entre los efectos del programa del grupo experimental aplicado, antes y después del programa.

**H<sub>i</sub>** Existe diferencia significativa entre los efectos del programa del grupo experimental aplicado, antes y después del programa.

### 3.3. Variables.

Definición de variables	Conceptual	Operacional
<b>Dependiente:</b> cambios en los hábitos de estudio en cuanto a la administración del tiempo y la planificación.	Cartagena (2008), sustenta que los hábitos de estudio son el resultado de una ordenación previa de la actividad o planificación y un cumplimiento continuo de un plan propuesto.	Resultados del inventario de hábitos de estudio de Gilbert Wrenn (2003). Este inventario evalúa las conductas adecuadas e inadecuadas de los estudiantes, en cuanto a los hábitos de estudio. En este inventario se utilizan las siguientes categorías: rara vez o nunca lo hago, a veces lo hago y a menudo o

		<p>siempre lo hago.</p> <p>Para la administración del tiempo, se utilizan las siguientes categorías: no me ocurre (0), a veces me ocurre (1), habitualmente me ocurre (2), sí me ocurre (3). Cada opción de respuesta tiene un valor numérico, que determina si el estudiante administra o no adecuadamente el tiempo.</p>
<p><b>Independiente:</b> efectos de un programa de intervención en administración del tiempo y planificación en los hábitos de estudio.</p>	<p>Gómez (2015), lo define como un plan de acción que hace propuestas creativas y sistémicas ideadas a partir de una necesidad, que conduce el desarrollo integral del educando en cuanto a la administración del tiempo y la planificación en los hábitos de estudio.</p>	<p>Diferencias entre los resultados del pre-test y pos-test en cuanto al mejoramiento de los cambios conductuales en la administración del tiempo y la planificación en los hábitos de estudio.</p>

### **3.4. Población y muestra.**

#### **3.4.1. Población.**

La población escogida para realizar esta investigación fueron los estudiantes que cursan cuarto año, bachiller en ciencias del C.E.B.G Belisario Villar Pérez, cuya matrícula total es de 75 estudiantes divididos en 4 grupos.

#### **3.4.2. Muestra.**

Se escogieron dos grupos de manera aleatoria, cuyo resultado fue de 30 estudiantes, que participaron en dicha investigación.

### **3.5. Instrumento y técnica de medición.**

**Inventario de Hábitos de estudio de Gilbert Wrenn (2003):** consta de 28 ítems, cada uno con tres posibilidades de respuesta. La primera es rara vez o nunca; la segunda, a veces; la tercera, a menudo o siempre. Solamente se deberá marcar con una “X” una respuesta; si marcas dos, se invalida el ítem.

Este cuestionario está dividido en cuatro áreas:

Hábitos para leer y tomar apuntes.

Hábitos de concentración.

Distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio.

Hábitos y actitudes generales de trabajo.

#### **1) Consideraciones técnicas.**

Dentro de la calificación se consideran signos positivos y negativos. El positivo indica conductas adecuada y, el negativo indica conductas inadecuada.

### Calificación.

Existe una clave que tiene tres columnas, tal y como están distribuidos los ítems. Por cada ítem hay tres puntajes, uno para cada posibilidad de respuesta. Se califica comparando las respuestas dadas por el examinado con los puntajes de la clave y de acuerdo donde haya puesto la “X”, se le asigna el puntaje correspondiente.

### 2) Escala sobre organización del tiempo.

Consta de 30 preguntas, cada una con cuatro posibilidades de respuesta. Cada respuesta tiene un valor agregado.

No me ocurre (0)

A veces me ocurre (1)

Habitualmente me ocurre (2)

Sí me ocurre (3)

Solamente se deberá marcar con una “X” una respuesta; si marcas dos, se invalida el ítem.

### 3) Interpretación.

Menos de 30 puntos: indica que hay muchos e importantes aspectos que mejorar en tu relación con el tiempo.

Entre 30 y 60 puntos: muestra que hay algunos aspectos que mejorar en la planificación de tu tiempo.

Más de 60 muestra una administración del tiempo bastante adecuada.

Puntuaciones cercanas al 90 son características de las personas que no sólo han tomado conciencia de la importancia de gestionar su tiempo de un modo eficaz, sino que, además, lo llevan a la práctica de forma sistemática.

### **3.6. Procedimiento estadístico.**

El procedimiento estadístico que se utilizó para este estudio es la t de student para datos dependientes con el objetivo de establecer los efectos significativos o no del programa. Además, se utilizaron cuadros y gráficas para la representación porcentual de los resultados obtenidos del pre-test y pos-test utilizados para el diagnóstico de las variables en estudio.

### **3.7. Procedimiento de investigación.**

- a. Determinar el tema de investigación, elaborar el problema de investigación y los objetivos, tanto generales, como específicos.
- b. Se buscarán los aspectos teóricos del tema.
- c. Se plantearán las hipótesis nulas y de investigación.
- d. Se enviarán las notas correspondientes al C.E.B.G Belisario Villar Pérez.
- e. Se confeccionará el programa de intervención.
- f. Se aplicará el programa de intervención a los estudiantes seleccionados.
- g. Se realizará el análisis estadístico de los resultados del programa.
- h. Se procederá a rechazar o aceptar las hipótesis planteadas, según los resultados obtenidos.
- i. Se confeccionarán las conclusiones con sus respectivas recomendaciones.

### **3.8. Medidas para garantizar los aspectos éticos de la investigación.**

- Ψ Para asegurar los derechos humanos de cada uno de los sujetos del estudio se respetará la decisión de estos de dejar o abandonar su participación en dicha investigación.
- Ψ Atención a la diversidad de cada participante en cuanto a la información brindada.
- Ψ Toda la información recogida será confidencial, para asegurar la identidad de cada uno de los sujetos en estudio y de la institución educativa.



Ψ Nota de consentimiento informado a los padres.

Ψ Coordinar con la institución educativa el objetivo de la investigación.

**CAPÍTULO IV**  
**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**

### **Programa sobre la administración del tiempo y planificación de los hábitos de estudio.**

Este programa fue elaborado por la investigadora, con el objetivo de mejorar las habilidades de administración del tiempo y planificación de los hábitos de estudios de los estudiantes escogidos en la muestra.

El mismo consta de 13 sesiones, de 40 minutos cada una. Estas sesiones serán aplicadas 2 por semana. Se presentarán temas teóricos y talleres prácticos.

Contenido de las sesiones.

1ª. Sesión (40 minutos).

Evaluación de los estudiantes por medio de un pre test.

- Bienvenida.
- Dinámica de presentación: la telaraña.
- Explicación de los objetivos del programa.
- Aplicación del pre test (inventario de Hábitos de Estudio de Gilbert Grenn y Escala sobre Organización del Tiempo).
- Entrega del Consentimiento Informado por parte del padre de familia.

2ª. Sesión (40 minutos) Aplicación teórica.

Tema #1. Administración del tiempo libre y de estudio y hábitos de estudio.

- Dinámica: ejercicios de estiramiento por medio del video chuchua.
- Lluvia de ideas.
- Explicación teórica del tema.
- Preguntas.

3ª y 4ª. Sesión (40 minutos cada una). Aplicación práctica.

- Dinámica la papa caliente.
- Taller: ¿Cómo organizo mí tiempo?

- Comparación de los resultados del taller.
- Discusión sobre las fortalezas y debilidades encontradas.

5ª y 6ª. Sesión (40 minutos cada una). Aplicación práctica.

- Dinámica de concentración el mono sabio.
- Taller: el tiempo y yo.
- Discusión del taller.
- Preguntas de retroalimentación.

7ª. Sesión (40 minutos). Aplicación teórica.

Tema #2. ¿Utilizan los estudiantes la planificación al momento de realizar actividades académicas?

- Dinámica. “Eso me recuerda”.
- Explicación del tema.
- Preguntas.

8ª. Sesión (40 minutos).

Dinámica. La risa prohibida.

Taller. Clasifica cada asignatura según su dificultad.

Preguntas de retroalimentación.

9ª. Sesión (40 minutos). Aplicación práctica.

Tema #3. Acontecimientos y fechas límites.

- Dinámica de animación. Se murió Chicho.
- Lluvia de ideas.
- Taller: acontecimientos y fechas límites.

- Retroalimentación.

10ª. Sesión (40 minutos). Aplicación teórica y práctica.

Tema #4. Proyecto de vida.

- Dinámica de animación. Ensalada de fruta.
- Explicación breve sobre el significado e importancia de las metas a corto y largo plazo. Proyecto de vida.
- Taller. Metas a corto y largo plazo.

11ª. Sesión (40 minutos). aplicación teórica y práctica.

Tema #5. Proceso de estudio.

- Explicación teórica.
- Aplicación práctica por medio de una lectura.

12ª. Sesión (40 minutos). Aplicación práctica.

- Taller: mi programación personal.
- Preguntas de retroalimentación.

13ª. Sesión (40 minutos).

- Aplicación del pos-test.
- Evaluación general del programa.
- Palabras de agradecimiento.

Es importante señalar que en este trabajo estuvo muy de cerca el profesor orientador del C.E.B.G. Belisario Villar Pérez, el asesor de tesis Profesor Azael Sanjur, estudiantes de 5to año de la Facultad de Psicología y el director del plantel Profesor Narciso Rujano, el cual nos dio todo el apoyo, pues, para él, este tipo de intervenciones es de vital importancia.

**CAPÍTULO V**  
**PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS**

## CAPÍTULO V

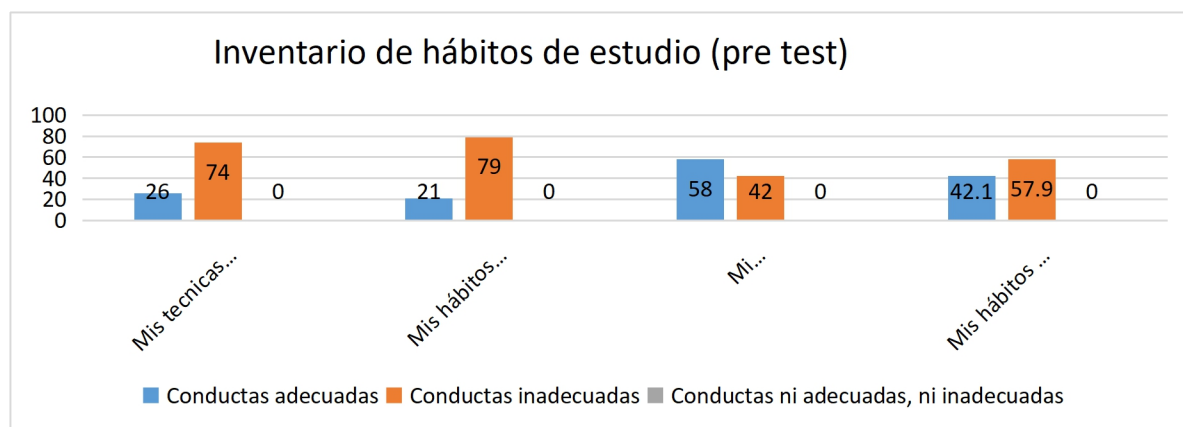
### 5.1. PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL PRE-TEST

#### CUADRO #1

Inventario de Hábitos de estudio de Gilbert Wrenn (2003) (pre test aplicado a los estudiantes...)				
Áreas Nivel de rango de las conductas	Técnicas para leer y tomar apuntes	Hábitos de concentración	Distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio	Hábitos y actitudes generales de trabajo
Conductas adecuadas	26%	21%	58%	42.1%
Conductas inadecuadas	74%	79%	42%	57.9%
No son conductas adecuadas, ni tampoco inadecuadas	0%	0%	0%	0%
Totales	100	100	100	100

**Fuente:** resultado del pre test hábitos de estudios representados por área con sus porcentajes respectivos de acuerdo al nivel de los rangos de conducta de los estudiantes de 4to año del C.E.B.G. Belisario Villar Pérez. Año 2018.

#### GRÁFICA #1



**Fuente:** resultados de las conductas adecuadas e inadecuadas, con su respectivo porcentaje en cada una de las áreas del instrumento aplicado a los estudiantes de 4to año del C.E.B.G. Belisario Villar Pérez. Año 2018.

En la gráfica #1 se refleja que el 74% de los estudiantes utilizan conductas inadecuadas en las escalas técnicas para leer y tomar apuntes. Un 79% utilizan conductas inadecuadas en la escala hábitos de concentración; en las escalas distribución del tiempo y relaciones

sociales, durante el estudio se observa un porcentaje más bajo de conductas inadecuadas con un 42% que, no deja de ser significativa y, en la escala hábitos y actitudes de trabajo, se observa un 57.9% de conductas inadecuadas. Cabe resaltar que los estudiantes manifestaron un 63% conductas inadecuadas en hábitos de estudios, lo que se considera como un rango alto de conductas inadecuadas en este pre-test.

## CUADRO #2

Escala sobre organización del tiempo (pre-test)	
Rangos	Porcentaje
Muchos aspectos que mejorar	0
Algunos aspectos que mejorar	73.7
Adecuado	26.3
Eficaz	0

**Fuente:** resultados del pre test de la escala sobre organización del tiempo, con sus respectivos porcentajes según los rangos de los aspectos que deben mejorar los estudiantes de 4to año del C.E.B.G. Belisario Villar Pérez. Año 2018.

## GRAFICA #2



**Fuente:** representación gráfica de los resultados obtenidos en el pre test de la escala sobre organización del tiempo, aplicada a los estudiantes de 4to año del C.E.B.G. Belisario Villar Pérez. Año 2018.

Observamos en la gráfica #2 que un 73.7% de los estudiantes tienen algunos aspectos que mejorar al momento de organizar su tiempo, mientras que un 26.3% se organiza adecuadamente.



Lo que indica que los estudiantes en este pre-test manifiestan la necesidad de mejorar su organización del tiempo.

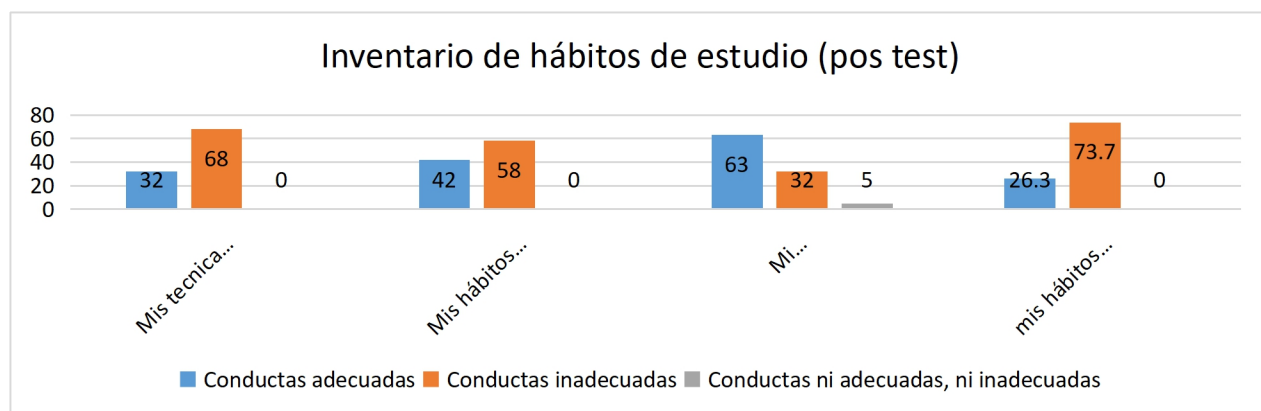
## 5.2. PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL POST-TEST

**CUADRO #3**

<b>Inventario de hábitos de estudio de Gilbert Wrenn (2003) (pos-test )</b>				
	Técnicas para leer y tomar apuntes	Hábitos de concentración	Distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio	Hábitos y actitudes generales de trabajo
Conductas adecuadas	32%	42%	63%	26.3%
Conductas inadecuadas	68%	58%	32%	73.3%
No son conductas adecuadas, ni tampoco inadecuadas	0%	0%	5%	0%

Fuente: resultado del pos test hábitos de estudios representados por área con sus porcentajes respectivos de acuerdo al nivel de los rangos de conducta de los estudiantes de 4to año del C.E.B.G. Belisario Villar Pérez. Año 2018.

**GRAFICA #3**



**Fuente:** resultados del pos test, con su respectivo porcentaje en cada una de las áreas del instrumento aplicado a los estudiantes de 4to año del C.E.B.G. Belisario Villar Pérez. Año 2018.

Como indica la gráfica #3, se logró un aumento de 32% de las conductas adecuadas, en las escalas técnicas para leer y tomar apuntes, reflejando un 6% de mejoramiento en comparación con las conductas inadecuadas reflejadas en el pre-test. En los hábitos de concentración se logró un aumento de 42% de las conductas adecuadas, reflejando un 21% de mejoramiento en comparación con las conductas inadecuadas reflejadas en el

pre- test. En relación a la distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio, la muestra refleja que un 63 % de los estudiantes mejoraron sus conductas adecuadas en comparación con el pre-test, lo que significa que aumentaron sus conductas adecuadas en un 10%.

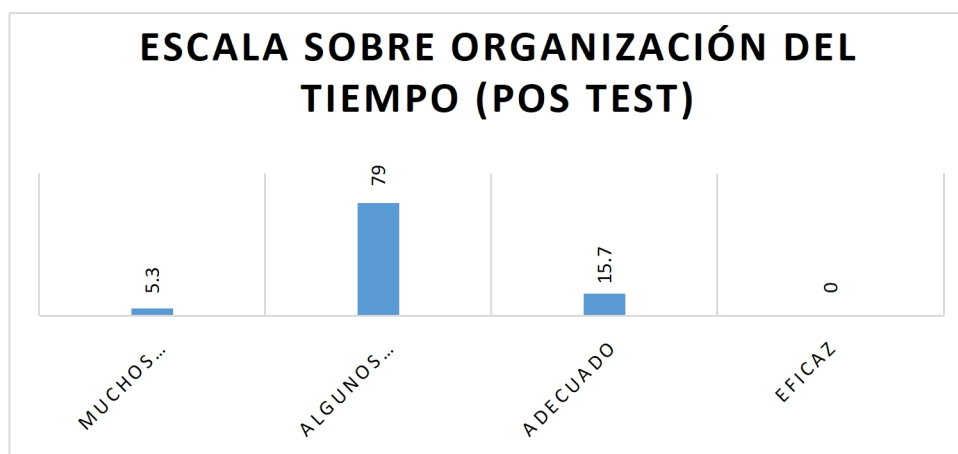
En cuanto a las actitudes generales de trabajo se recomienda un plan de intervención en la muestra estudiada, acerca de estrategias de organización cognitivas y metacognitivas para lograr las competencias en el proceso de aprendizaje, ya que los estudiantes, presentaron conductas favorables en el pre-test (42.1% de conductas adecuadas), no obstante en los resultados del pos-test se encontraron debilidades (26.3% de conductas adecuadas) en esta área.

#### CUADRO #4

Escala sobre organización del tiempo (post-test)	
Rangos	Porcentajes
Muchos aspectos que mejorar	5.3
Algunos aspectos que mejorar	79
Adecuado	15.7
Eficaz	0

**Fuente:** resultados del pos test de la escala sobre organización del tiempo, con sus respectivos porcentajes según los rangos de los aspectos que deben mejorar los estudiantes de 4to año del C.E.B.G. Belisario Villar Pérez. Año 2018.

#### GRAFICA #4



**Fuente:** representación gráfica de los resultados obtenidos en el pos test de la escala sobre organización del tiempo, aplicada a los estudiantes de 4to año del C.E.B.G. Belisario Villar Pérez. Año 2018.

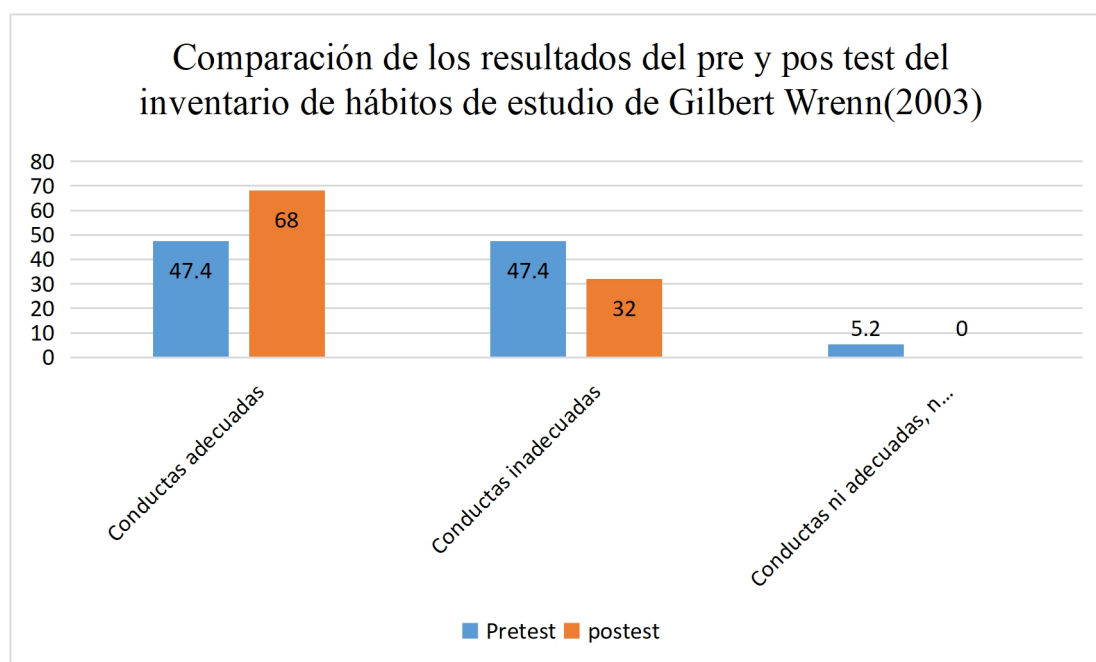
Observamos en la gráfica #4 que un 5.3 % de los estudiantes tienen muchos aspectos que mejorar al momento de organizar su tiempo, un 79% tienen algunos aspectos que mejorar y solo un 15.7 %, organiza su tiempo de manera adecuada. Lo que indica que posterior al programa de reforzamiento los estudiantes consideran que tenían y tienen muchos aspectos que corregir de su organización del tiempo.

CUADRO #5

Comparación de los resultados del pre y pos test del inventario de hábitos de estudio de Gilbert Wrenn (2003)		
	pre test	post test
Conductas adecuadas	47.4%	43.3%
Conductas inadecuadas	47.4%	56.7%
No son conductas adecuadas, ni tampoco inadecuadas	0.0%	3.3%

Fuente: resultado del pre y pos test del inventario de hábitos de estudio con sus respectivos porcentajes en cada uno de los rangos de la conducta de los estudiantes de 4to año del C.E.B.G. Belisario Villar Pérez. Año 2018.

GRÁFICA #5



Fuente: el gráfico representa los resultados del pre y pos test del inventario de hábitos de estudio, con sus respectivos porcentajes de los rangos de la conducta de los estudiantes de 4to año del C.E.B.G. Belisario Villar Pérez. Año 2018.

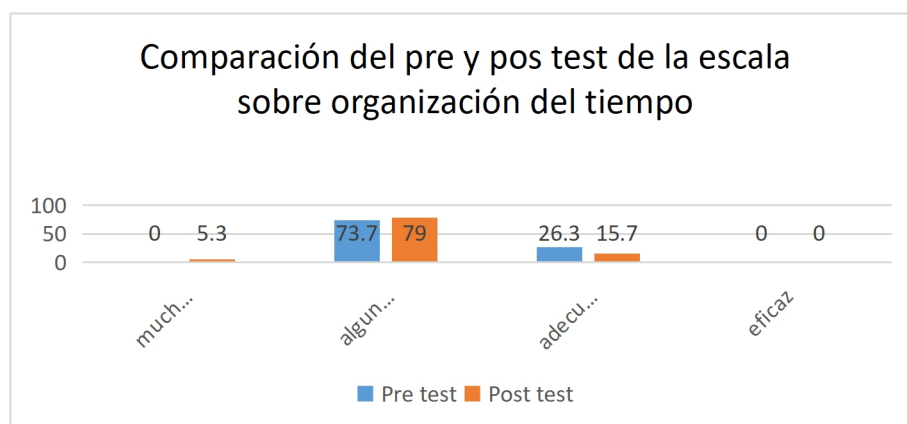
En la gráfica #5 se muestra que en el pre test hubo un 47.4% de estudiantes que poseen conductas adecuadas al momento de utilizar los hábitos de estudios, en el post test hubo un aumento a 68% de conductas adecuadas. Lo que quiere decir que hubo una mejora de un 21% de conductas adecuadas en comparación con el pre-test. En relación a las conductas inadecuadas observamos que se redujo el porcentaje de 47.4% a 32% de estudiantes con hábitos de estudios inadecuados. Lo que quiere decir que disminuyeron en un 15.4 las conductas inadecuadas en comparación con el pre-test. Hubo un 5.2% de estudiantes cuya conducta no es adecuada, ni inadecuada, al momento de utilizar los hábitos de estudios.

#### CUADRO #6

Comparación del pre y pos test de la escala sobre organización del tiempo		
Rangos	Pre test	Post test
Muchos aspectos que mejorar	0	5.3
Algunos aspectos que mejorar	73.7	79
Adecuado	26.3	15.7
Eficaz	0	0

**Fuente:** comparación de los resultados del pre y post test de la escala sobre organización del tiempo, con sus respectivos porcentajes según los rangos de los aspectos que deben mejorar los estudiantes de 4to año del C.E.B.G. Belisario Villar Pérez. Año 2018.

#### GRÁFICA #6



**Fuente:** representación gráfica de la comparación de los resultados obtenidos en el pre y post test de la escala sobre organización del tiempo, aplicada a los estudiantes de 4to año del C.E.B.G. Belisario Villar Pérez. Año 2018.

En la gráfica #6 observamos que en el pre test hubo un 0% de estudiantes que tienen muchos aspectos que mejorar; un 73.7% de estudiantes que tienen algunos aspectos que mejorar al momento de organizar su tiempo y un 26.3% de estudiantes que organizan su tiempo de manera adecuada. En el pos test hubo un aumento a 5.3 % de estudiantes que tienen muchos aspectos que mejorar, un 79% de estudiantes que tienen algunos aspectos que mejorar al momento de organizar su tiempo y se redujo el porcentaje a un 15.7 de estudiantes que organizan su tiempo de manera adecuada. Estos resultados nos indican que luego de la intervención del programa, los estudiantes reflejaron la necesidad de mejorar muchos aspectos en la organización de su tiempo no considerados en el pre-test.

### **5.3. PRUEBA DE HIPÓTESIS**

Al momento de obtener los resultados en cuadros y gráficas con sus respectivos análisis se presentó la prueba de hipótesis planteada en la investigación.

En el caso de las medidas de tendencia central, obtenemos la media aritmética del pre-test es aproximadamente 53.18, mientras que el promedio del pos-test es de 49.32. También, tenemos que la mediana fue 51 puntos para el pre-test, indicando que un 50% de los puntajes están por debajo de 51 y un 50% de los puntajes están por encima de 51 puntos. Mientras que, para el pos-test, encontramos una mediana de 48 puntos indicando que se encontraron un 50% por debajo de 48 puntos y un 50 % de los puntajes por encima de 48 puntos. En conclusión, el pos-test generó un menor puntaje.

Observamos que la varianza del pre-test es mayor con un valor de 198.47 que la obtenida en el pos-test con un valor de 168.89 puntos, indicando que los puntajes obtenidos en el pre-test estaban más dispersos con relación a su media.

Podemos decir que el rango de variabilidad en que se distribuyeron los datos es mayor para el pos-test con un valor de 54 puntos, mientras que para el pre-test fue de 46 con lo cual concluimos que en el pos-test se dieron valores más pequeños y más grandes en los extremos.

Consideraremos ahora la comprobación si el programa de intervención para la administración del tiempo y planificación de los hábitos de estudios influyó en el rendimiento de los estudiantes.

Para ello, consideramos las siguientes hipótesis de comprobación de los resultados obtenidos.

Hipótesis nula.

No existe diferencia significativa entre los efectos del programa del grupo experimental aplicado antes y después del programa.

Hipótesis alternativa.

Existe diferencia significativa entre los efectos del programa del grupo experimental aplicado antes y después del programa.

$$H_0 : T \geq W_{n, \alpha}$$

$$H_a : T < W_{n, \alpha}$$

Luego  $n = 19$

$T = \text{Mín} (T^+, T^-)$  : Como estadístico de prueba para  $n < 25$

Donde  $T^+ = 1+2.5+2.5+6.5+6.5+9.5+9.5+11+13+15+18+19 = 144$

$$T^- = 4+6.5+6.5+12+14+16+17 = 76$$

$T = \text{Mín} (76, 144)$  es  $T = 76$

$$W_{19, 0.05} = 54$$

Regla de decisión: se rechaza  $H_0$ , si  $T < W_{19, 0.05}$ . Luego como el estadístico calculado es mayor que el tabulado, esto es  $T < W_{19, 0.05}$  es decir  $76 > 54$

Como el estadístico de prueba es mayor que el valor tabulado aceptamos la hipótesis nula, al nivel de significancia del 5% y concluimos que el método de enseñanza aplicado no presentó mejores resultados.

Comprobaremos ahora si los promedios de los grupos antes y después de la aplicación del método de enseñanza es diferente o no.

Consideramos las hipótesis.

Hipótesis nula.

No existe diferencia significativa entre los promedios de los puntajes de los efectos del programa del grupo experimental aplicado antes y después del programa.

Hipótesis alternativa.

Existe diferencia significativa entre los promedios de los puntajes de los efectos del programa del grupo experimental aplicado antes y después del programa.

$$H_0 : \mu_A = \mu_D$$

$$H_a : \mu_A \neq \mu_D$$

1. Datos y suposiciones.

$$n = 19 \quad \bar{x}_A = 53.18, \quad \bar{x}_D = 49.32$$

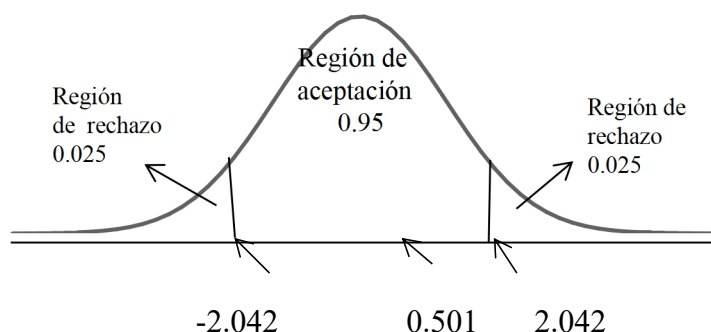
$$S^2_A = 198.47, \quad S^2_D = 168.89$$

La población de donde se obtuvo la muestra tiene una distribución normal con varianzas poblacionales desconocidas e iguales.

2. Consideramos un nivel de significancia del 5%
3. Utilizaremos como estadígrafo de prueba

$$t = \frac{\bar{x}_A - \bar{x}_D - \Delta_0}{S_p \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

4. La región crítica está dada por



5. Resultado del estadígrafo calculado

$$t = \frac{53.18 - 49.32 - 0}{13.52 \sqrt{\frac{1}{19} + \frac{1}{19}}}$$

$$t = \frac{3.86}{7.70}$$

$$t = 0.501$$

Además, obtenemos como tabulado  $t_{0.025, 36} = 2.042$

Decisión y conclusión. Como el estadígrafo calculado cae en la región de aceptación, no podemos rechazar la hipótesis nula y concluimos al nivel de significancia del 5%, que no existe diferencia significativa entre los promedios de los puntajes obtenidos por los estudiantes en el pre-test y el pos-test.

Sin embargo, al observar las comparaciones porcentuales en las gráficas, se reflejan cambios en las conductas de la población estudiada. Tanto por área, como en general. Razón por la que este programa sí ha generado un impacto positivo en los estudiantes participantes. Tomando como referencia los resultados del programa sobre técnicas y hábitos de estudio de Bedolla (2018), quien indica, que al principio la mayoría de los



jóvenes contaban con conocimientos superficiales sobre las técnicas y hábitos de estudio, con la aplicación del programa los estudiantes se hicieron conscientes sobre el uso de estas herramientas. Esto quiere decir que la mayoría de los estudiantes desconocen sobre este tema y el impacto que puede tener en sus vidas. En este mismo sentido, en las gráficas observamos que, los jóvenes, hoy en día, tienen muy poco manejo de su tiempo libre y de estudio. No son conscientes de los beneficios que pueden obtener, si aprenden a administrar su tiempo correctamente. Enfocándonos en la actualidad, con la llegada del COVID19, hemos tenido que adaptarnos a un nuevo estilo de vida y es de suma importancia que los jóvenes manejen estos temas, para que puedan rendir satisfactoriamente, no solo a nivel académico, sino a nivel personal. Son herramientas que contribuyen al desarrollo integral del estudiante.

## CONCLUSIONES

1. En el pre test, los estudiantes del C.E.B.G Belisario Villar Pérez, reflejaron deficiencias significativas en las variables en estudio. Esto quiere decir que los estudiantes tenían muy poco conocimiento sobre el tema.
2. En comparación con el pre test y pos test, los estudiantes de la muestra mejoraron en un 6% sus conductas inadecuadas en la escala técnica para leer y tomar apuntes.
3. En comparación con el pre test y pos test los hábitos de concentración mejoraron después del programa en un 21% sus conductas inadecuadas en comparación con las del pre- test.
4. En la escala distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio, después del programa se refleja un 10% de mejoramiento en las conductas inadecuadas en comparación al pre-test.
5. Los estudiantes posteriores al programa informan que, sí presentan conductas inadecuadas en hábitos de estudios generales, en comparación a los resultados del pre test en un 15.8%.
6. Al comparar los resultados totales del pre-test y pos test del inventario de hábitos de estudios, se da un aumento en el porcentaje de conductas adecuadas de un 68% y se reducen las conductas inadecuadas 32%, en el pos test.
7. La comparación de los resultados totales del pre test y pos test de la escala sobre la organización del tiempo, indican que hubo un aumento del 5.3% de estudiantes que tienen muchos aspectos que mejorar al momento de organizar su tiempo.

8. En los estudiantes que organizan su tiempo de forma adecuada se redujo el porcentaje en un 10%. Lo que indica que posterior al programa los estudiantes tomaron conciencia de las deficiencias que presentan en relación a la organización del tiempo.
9. Una vez se hace la comprobación de hipótesis para conocer los resultados del programa, se acepta la hipótesis nula, por lo que se concluye que no existe diferencia estadísticamente significativa entre los promedios de los puntajes obtenidos por los estudiantes en el pre-test y el pos-test.
10. No obstante, hubo efectos significativos en cuanto a sus porcentajes en las áreas técnicas para leer y tomar apuntes, hábitos de concentración y distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio.

## **RECOMENDACIONES**

### **Docentes.**

Los docentes deben incentivar el desarrollo de hábitos de estudio en cada una de sus asignaturas por medio de trabajos, talleres e investigaciones y hacer las adecuaciones necesarias con didácticas virtuales para desarrollar competencias que permitan a sus estudiantes aprovechar el tiempo.

Crear un ambiente agradable en aulas presenciales y virtuales de manera que motive el interés y las actitudes para administrar y organizar el tiempo en sus estudios.

El docente debe auto instruirse y participar en programas de capacitación sobre motivación y organización de hábitos de estudio en los estudiantes, como una medida de optimización del desarrollo del aprendizaje.

### **Padres de Familia.**

Involucrarse genuinamente en las actividades académicas de sus hijos, creando ambientes físicos y psicológicos favorables en sus hogares para el desarrollo de sus aprendizajes como requisito de organización en sus estudios.

Mantener constante comunicación con los docentes en el centro educativo y, de esta manera, buscar los mejores mecanismos de confrontación para la solución de problemas.

### **Estudiante.**

Asegurarse de que tiene todo el material necesario, antes de realizar las actividades académicas y organizar el tiempo, tanto para el ocio, como para el estudio, es una estrategia que los ayudará a obtener buenos resultados.

Mantener una actitud positiva y proactiva en cuanto a la organización y administración del tiempo.

**Investigadores.**

Es importante que el psicólogo escolar se interese en esta temática y ponga en práctica programas que le sirvan de modelo para lograr mejores competencias y desarrollo de aprendizajes éxitos en los estudiantes.

Esta investigación debe motivar a la administración y a los profesionales de orientación en psicología a que se interesen en desarrollar programas que se ajusten a las necesidades del alumnado, puesto que, en esta investigación, como un modelo diagnóstico, hemos encontrado debilidades significativas en cuanto a la administración de tiempo y organización de los hábitos de estudios.

Este proyecto investigativo fue ejecutado en junio del año 2019, por ello es necesario que se realicen estudios que se ajusten a la nueva normalidad.

## BIBLIOGRAFÍA

- Arco, J y Fernández, F. (2011).” Eficacia de un programa de tutoría entre iguales para la mejora de los hábitos de estudio del alumnado universitario”. Revista de Psicodidáctica. 16(1). 163-180. Recuperado el 5 de julio de 2017. Desde: <http://www.ehu.eus/ojs/index.php/psicodidactica/article/viewFile/1131/798>
- Baila, 2013. Hábitos de estudio: la planificación. Blog de Sergio Baila Plana. [http://mestreacasa.gva.es/web/baila\\_ser/1/blogs/500005644225](http://mestreacasa.gva.es/web/baila_ser/1/blogs/500005644225)
- Bedolla, R. 2018. Programa educativo de técnicas y hábitos de estudio para lograr aprendizajes sustentables en estudiantes de nuevo ingreso al nivel superior. [file:///C:/Users/Meduca/Downloads/2959-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1466-3-10-20180522%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Meduca/Downloads/2959-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1466-3-10-20180522%20(1).pdf)
- Bernedo, J. (2018). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes del tercer grado del ciclo avanzado del Centro de Educación Básica Alternativa “La Libertad”, Moquegua. Escuela de Postgrado. Universidad Cesar Vallejos. [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/26732/bernedo\\_sj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/26732/bernedo_sj.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cartilla. (2009). Técnicas de estudio. Institución Universitaria de Salazar y Herrera. Ministerio de Educación Nacional. República de Colombia. Recuperado el 16 de julio de 2017. Desde: [http://www.colombiaaprende.edu.co/html/directivos/1598/articles-237274\\_recurso\\_2.pdf](http://www.colombiaaprende.edu.co/html/directivos/1598/articles-237274_recurso_2.pdf)
- Chicharro, M. (1999). Taller de técnicas de estudio. [http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/14006217/helvia/aula/archivos/repositorio/0/62/Tecnicas\\_estudio.pdf](http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/14006217/helvia/aula/archivos/repositorio/0/62/Tecnicas_estudio.pdf)
- De la O Arredondo, J. 2014. Aplicación de un taller de hábitos y técnicas de estudios en un grupo de alumnos de bachillerato del CBT n°2. Universidad Pedagógica

Nacional Ajusco. México D.F. Tesina modalidad recuperación de la experiencia profesional. <http://200.23.113.51/pdf/30850.pdf>

Díaz, M. (2019). Hábitos de estudio en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de San Juan de Miraflores. Repositorio institucional Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Trabajo de suficiencia profesional para optar por el título de licenciada en psicología. [http://168.121.45.184/bitstream/handle/20.500.11818/4558/TRABSUFICIENCIA\\_DIAZ\\_MILAGROS.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://168.121.45.184/bitstream/handle/20.500.11818/4558/TRABSUFICIENCIA_DIAZ_MILAGROS.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Durán, E. y Pujol, L. (2013). “Manejo del tiempo académico en jóvenes que inician estudios en la Universidad Simón Bolívar”. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud. 11(1). 93-108. Recuperado el 15 de julio de 2017. Desde: <http://www.scielo.org.co/pdf/rlds/v11n1/v11n1a06.pdf>

ECURED. Enciclopedia Cubana. <https://www.ecured.cu/H%C3%A1bito>

Elizalde, A. (2017): “Hábitos de estudio, Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo” (agosto 2017) <http://www.eumed.net/rev/atlante/2017/08/habitos-estudio.html>

Enríquez, M. (2013). “Hábitos y técnicas de estudio en la Universidad Mariana”. Revista UNIMAR. 31 (2). 81-97. Recuperado el 15 de julio de 2017. Desde: <http://www.umariana.edu.co/ojs-editorial/index.php/unimar/article/view/339/290>.

Gabinete Psicopedagógico. (2001). “Hábitos de estudio”. Universidad de Granada. Recuperado el 14 de julio de 2017. Desde: [www.ugr.es/~ve/pdf/estudio.pdf](http://www.ugr.es/~ve/pdf/estudio.pdf)

Gómez, J. (2015). Programa de intervención educativa. Prezi. <https://prezi.com/jh5qn15umryu/programa-de-intervencion-educativa/>

- Gongora, N. 2018. Hábitos de estudio en el área de educación para el trabajo en estudiantes del quinto grado en la Institución Educativa “Túpac Amaru” Villa María, 2017. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejos. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/18561>
- Huauya, O. 2014. Hábitos de estudio en los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa 2024 Alberto Fujimori Fujimori, Los Olivos, 2014. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejos. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/15253>
- Huayta, R y Gutierrez, Y. (2014). Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento escolar de los estudiantes de primero a quinto grado de educación secundaria en el área de Historia, Geografía y Economía de la institución educativa privada Santiago Ramón y Cajal del distrito de Uchumayo. Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciadas en Educación, en la especialidad de Ciencias Sociales. Repositorio Institucional UNAS. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/1968>
- Marchena, E; Hervías, F y Cols. “Organiza tu tiempo de forma eficaz”. Servicio de Atención Psicológica y Pedagógica. Recuperado el 4 de agosto de 2017. Desde: [http://www.uca.es/recursos/doc/Unidades/Servicio\\_Atencion\\_Psico/890083439\\_2542013172137.pdf](http://www.uca.es/recursos/doc/Unidades/Servicio_Atencion_Psico/890083439_2542013172137.pdf)
- Martinicel, S. (2015). “Tiempo y el aprendizaje escolar”. Revista Brasileira de Educación. 20(61). Recuperado el 4 de agosto de 2017. Desde: <http://www.scielo.br/pdf/rbedu/v20n61/1413-2478-rbedu-20-61-0479.pdf>
- Molina, U. (2015). “Los costos del fracaso escolar”. La prensa/sociedad. Recuperado el 17 de julio de 2017. Desde: [www.prensa.com/sociedad/meduca\\_ministerio\\_de\\_educacion-estudiantes-docentes\\_0\\_4379562160.html](http://www.prensa.com/sociedad/meduca_ministerio_de_educacion-estudiantes-docentes_0_4379562160.html)



- Mondragón, C; Cardoso, D y Bobadilla, S. (2017) Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco, 2016. Revista Iberoamericana para la investigación y desarrollo educativo. 8(15). Recuperado el 5 de marzo del 2018. [https://www.researchgate.net/publication/321199945\\_Habitos\\_de\\_estudio\\_y\\_rendimiento\\_academico\\_Caso\\_estudiantes\\_de\\_la\\_licenciatura\\_en\\_Administracion\\_de\\_la\\_Unidad\\_Academica\\_Profesional\\_Tejupilco\\_2016\\_Study\\_habits\\_and\\_academic\\_performance\\_A\\_research\\_study](https://www.researchgate.net/publication/321199945_Habitos_de_estudio_y_rendimiento_academico_Caso_estudiantes_de_la_licenciatura_en_Administracion_de_la_Unidad_Academica_Profesional_Tejupilco_2016_Study_habits_and_academic_performance_A_research_study)
- Pacheco, B. y Lozano, J. (2014). Los hábitos de estudios como Fundamento de la Reforma Educativa en alumnos de secundaria 2014 de la Ciudad de Zacateca. [http://www.ecorfan.org/handbooks/Educacion%20T\\_V/ARTICULO%204.pdf](http://www.ecorfan.org/handbooks/Educacion%20T_V/ARTICULO%204.pdf)
- Palaco, T. (2018). Hábitos de estudio en los estudiantes de la I.E.S. agropecuario del distrito de CUPU en el año académico 2017. Tesis para optar el título profesional de: licenciado en educación secundaria especialidad de lengua, literatura, psicología y filosofía. Repositorio institucional una-puno. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/7616>
- Palmira, P. (2013). Relación de hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes del v ciclo de educación primaria de la institución educativa no 61008 "juan bautista mori rosales" del distrito de iquitos -2013. <http://repositorio.unapiquitos.edu.pe>
- Pérez, F y García, R. "Gestión del tiempo para estudiantes". Universidad de Valencia. Facultad de Psicología. Recuperado el 8 de agosto de 2017. Desde: [www.uv.es/iqdocent/guias/tiempo.pdf](http://www.uv.es/iqdocent/guias/tiempo.pdf)
- Psicología educativa.2007. Revista psicoeducativa. <https://psicoeducativa.wordpress.com/2007/10/06/%C2%BFque-es-la-psicologia-escolar/>

- Requena, E. (2018). Hábitos de estudio en estudiantes del segundo y tercer año de secundaria de la I.E.P. El Universo de César Vallejo – Pachacamac. Repositorio institucional Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Trabajo de suficiencia profesional para optar por el título de licenciada en psicología. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/2211>
- Ruiz, M y Zabala, C. (2013). La Falta de Administración de Tiempo como Factor que Contribuye al Bajo Rendimiento Escolar en los Alumnos del SUA. Revista en Ciencias Sociales y Humanidades Apoyadas por Tecnologías. Vol. 2, Núm.1. 92-98. <file:///C:/Users/DELL/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/AR5IZGHS/47-Texto%20del%20artículo-205-2-10-20161227.pdf>
- Ruiz, P. (2012). “Hábitos de estudio de los alumnos de nuevo ingreso (generación 2011) de la carrera de contaduría, facultad de contaduría y administración, campus Coatzacoalcos”. (Tesis de Licenciatura, Universidad Veracruzana). Recuperado el 15 de julio de 2017. Desde: <http://cdigital.uv.mx/handle/123456789/31689>
- Salazar, C. 2013. Importancia de la gestión del tiempo para los estudiantes. <https://jmsalazar.net/es/gestion-tiempo/la-importancia-de-la-gestion-del-tiempo-para-los-estudiantes/>
- Samaniego, A. 2020. Deserción escolar, mayor riesgo en medio de la pandemia. Diario la Prensa de Panamá. <https://www.prensa.com/imprensa/panorama/retencion-escolar-otro-reto-educativo-frente-a-la-pandemia/#:~:text=Adjuntos&text=Las%20estad%C3%ADsticas%20que%20presenta%20la,23%20desertores%2C%20seg%C3%BAAn%20el%20Meduca.>
- Sapiens, A; Carrera, M. y Gutiérrez, M. (2013). La administración del tiempo y el rendimiento académico de los estudiantes de nivel medio superior en la ciudad de Chihuahua. Universidad Autónoma de Chihuahua. XVII Congreso Internacional sobre Innovaciones en docencia e Investigación en Ciencias Económico

Administrativas. Recuperado desde [http://fca.uach.mx/apcam/xvi\\_congreso/2015/02/24/P11\\_UACH.pdf](http://fca.uach.mx/apcam/xvi_congreso/2015/02/24/P11_UACH.pdf)

Secretaría de Educación Pública. (2012). Manual para impulsar mejores hábitos de estudios en planteles de educación media superior. Subsecretaría de Educación Media Superior. República de México. Recuperado el 12 de julio de 2017. Desde: [http://www.sev.gob.mx/educacion-media-superior-y-superior/files/2015/09/Manual-3\\_H%C3%A1bitos-de-Estudio.pdf](http://www.sev.gob.mx/educacion-media-superior-y-superior/files/2015/09/Manual-3_H%C3%A1bitos-de-Estudio.pdf)

Universidad Internacional de Valencia. 2018. Psicólogo escolar: sus principales funciones. <https://www.universidadviu.com/int/actualidad/nuestros-expertos/psicologo-escolar-sus-principales-funciones>

Vidal, L.; Gálvez, M y Reyes, L. (2009). Análisis de Hábitos de Estudio en Alumnos de Primer Año de Ingeniería Civil Agrícola. Revista Scielo. 2 (2). 27-33. Recuperado el 15 de marzo del 2018. [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-50062009000200005](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-50062009000200005).

Villegas, C; Muñoz, R y Villegas, F. (2009). Hábitos de estudio de los alumnos en el área de Química Orgánica y su impacto en el rendimiento académico. Revista Biotecnía. 11(3). <https://biotecnia.unison.mx/index.php/biotecnia/article/view/72>

Yucra, Y. (2011). Planificación del tiempo de estudio: caso de los estudiantes de la Escuela Profesional de Ciencias de la Comunicación - UNA PUNO. Revista de investigación en comunicación y desarrollo. Recuperado el 5 de marzo de 2018. Desde: [file:///C:/Users/kristel.canto/Downloads/Dialnet-PlanificacionDelTiempoDeEstudio-3759663%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/kristel.canto/Downloads/Dialnet-PlanificacionDelTiempoDeEstudio-3759663%20(2).pdf).

## **ANEXOS**

### **Instrumento Inventario de Hábitos de Estudios de Hilbert Wrenn (2003)**

El instrumento se llama “Inventario de Hábitos de Estudio de Hilbert Wrenn”. Consta de 28 ítems, cada uno con tres posibilidades de respuesta. La primera es rara vez o nunca; la segunda, a veces; la tercera, a menudo o siempre.

Solamente se deberá marcar con una “X” una respuesta; si marcas dos, se invalida el ítem.

Este cuestionario está dividido en cuatro áreas, que son las siguientes:

1. Hábitos para leer y tomar apuntes.
2. Hábitos de concentración.
3. Distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio.
4. Hábitos y actitudes generales de trabajo.

Procura contestar no según lo que tendrías o no tendrías que hacer, o según lo que hacen los demás, sino de acuerdo con lo que tú acostumbras hacer ahora. Contesta a todas las preguntas.

En cada frase encontrará tres columnas: 1, 2 y 3. En ellas anotará sus respuestas. Para hacerlo bastará con que marques con una “X” en la columna que mejor describa tu caso particular. Marca de acuerdo con la siguiente clave:

<b>Si debe contestar</b>	<b>Marca una “X” en la:</b>
“Rara vez o nunca lo hago	Columna 1
“A veces lo hago”	Columna 2
“A menudo o siempre lo hago”	Columna 3

### **Definición y actitudes generales de trabajo**

- **Hábito:** Conducta adquirida que a través de la repetición se ha convertido en estable y mecánica.
- **Actitud:** Conducta inestable que puede darse unas veces y otras no.

Los hábitos y las actitudes inadecuadas son conductas más propias de sujetos con bajo rendimiento académico.

Los hábitos y las actitudes adecuadas son conductas más propias de sujetos con un buen rendimiento académico.

En el inventario cada posibilidad está representada por una columna, es decir, hay tres columnas. Cada columna representa un hábito o actitud: 1º y 3er. columna, hábitos; 2ª columna, actitudes.

### **Consideraciones técnicas**

Dentro de la calificación se consideran signos positivos y negativos. El positivo indica hábito o actitud adecuada, y el negativo indica hábito o actitud inadecuada. Además existen puntajes que se denominan ponderados, y tienen la finalidad de indicar cuál es el nivel de proporción en el que se presenta el hábito o la actitud en determinado grupo de sujetos, sea de buen rendimiento o de bajo rendimiento.

**Ejemplo:** Entre un puntaje 7 con signo positivo y otro con 13 positivo, el segundo por ser mayor es el mejor.

El puntaje 0 dentro de la calificación, significa que no es hábito o actitud inadecuada, ni tampoco adecuada porque pertenece por igual proporción tanto a los sujetos de bajo rendimiento como a los de buen rendimiento.

**Contenido del instrumento**

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>A. Mis técnicas para leer y tomar apuntes</b>			
1. Tengo que releer los textos varias veces. Las palabras no tienen mucho significado para mí, la primera vez que las leo.			
2. Me cuesta darme cuenta de cuáles son los puntos más importantes de lo que estoy leyendo o estudiando; tiendo a sacar apuntes de cosas que después resulta que no tienen importancia.			
3. Vuelvo atrás y repito lo que he estudiado, deteniéndome en los puntos que encuentro dudosos.			
4. Leo en voz alta al estudiar.			
5. Mientras estoy tomando apuntes de algo que el profesor dijo antes, se me escapan datos importantes de la clase que está dictando.			
<b>B. Mis hábitos de concentración</b>			
6. Me es difícil concentrarme en lo que estoy estudiando; después de haber terminado no sé lo que he leído.			
7. Tengo tendencia a “fantasear” cuando trato de estudiar.			
8. Tardo mucho en acomodarme y estar listo para estudiar.			
9. Tengo que estar en un estado de ánimo especial o inspirado para poder empezar a trabajar: tiendo a perder el tiempo.			
<b>C. Mi distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio</b>			

	1	2	3
10. Muchas veces las horas de estudio me resultan cortas para concentrarme o sentirme con ganas de estudiar.			
11. Mi tiempo no está bien distribuido, dedico demasiado tiempo a algunas cosas y muy poco a otras.			
12. Mis horas de estudio son interrumpidas por llamadas telefónicas, visitas y ruidos que me distraen.			
13. Me es difícil terminar un trabajo en un determinado tiempo; por eso queda sin terminar o mal hecho o no está a tiempo.			
14. Me gusta estudiar con otros y no solo.			
15. El placer que siento en “haraganear” o divagar perturba mis estudios.			
16. Ocupo mucho de mi tiempo en leer novelas, en ir al cine, ver televisión, etc.			
17. El exceso de vida social (bailes, citas, paseos, etc.) me impide tener éxito en mis estudios.			
<b>D. Mis hábitos y actitudes generales de trabajo</b>			
18. Me pongo nervioso y tengo lagunas en los exámenes, se me olvida todo y no puedo decir lo que sé.			
19. Antes de empezar a escribir en un examen de tipo subjetivo o de ensayo, preparo mentalmente la respuesta.			
20. Termino mis pruebas escritas y las entrego antes del plazo fijado para entregar.			
21. Trato de comprender cada punto de la unidad de aprendizaje a medida que la voy estudiando, así no			



	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
tengo que volver atrás para aclarar puntos dudosos.			
<b>22.</b> Trato de relacionar los temas que se estudian en un curso con los que se estudian en otros.			
<b>23.</b> Trato de resumir, clasificar y sistematizar los hechos aprendidos, asociándolos con unidades de aprendizaje y hechos que he estudiado anteriormente.			
<b>24.</b> Tengo la idea de que he estado demasiado tiempo sin estudiar o que aprendí las unidades de aprendizaje básicas hace demasiado tiempo.			
<b>25.</b> Trato de no estudiar meramente lo indispensable para una lección o un examen.			
<b>26.</b> Me siento demasiado cansado, con sueño e indiferente para asimilar lo que estudio.			
<b>27.</b> Tengo que estudiar en un lugar donde pueda fumar, y si leo en una biblioteca, debo salir a fumar un cigarrillo.			
<b>28.</b> El desagrado que me producen ciertos temas y profesores me impide lograr un mayor éxito en mis estudios.			
<b>Total</b>			

### **Resultados**

#### **Calificación**

Existe una clave que tiene tres columnas, tal y como están distribuidos los ítems. Por cada ítem hay tres puntajes, uno para cada posibilidad de respuesta. Se califica comparando las respuestas dadas por el examinado con los puntajes de la clave y de acuerdo donde haya puesto la “X”, se le asigna el puntaje correspondiente.

Se debe tener presente que:

Hábitos inadecuados = Puntajes negativos de los extremos.

Actitudes inadecuadas = Puntajes negativos del centro.

Luego de obtener los puntajes se ve en la tabla correspondiente, si es que perjudica o no el rendimiento académico.

### **Diagnóstico**

**I) Cuantitativo.** Existen dos tipos:

**a) A través de sumas algebraicas**

Se considera el puntaje 25 como normal; si la persona obtiene puntajes mayores, se interpreta que está sobre la normalidad y si obtiene puntajes mejores es subnormal, pero esto no es indicativo de que afecte o no el rendimiento de la persona.

**b) A través del conteo**

Contar uno por uno cuántos hábitos inadecuados hay. Asimismo, cuántas actitudes inadecuadas hay. Solamente interesan las inadecuadas. El autor recomienda para reconocer cuáles son hábitos inadecuados, marcarlos con un círculo rojo; para reconocer cuales son actitudes inadecuadas marcarlas con otro color y otra figura.

### **Tabla de hábitos inadecuados**

0	No afectan el rendimiento académico.
1-2	Es posible o puede afectar el rendimiento académico.
3-4	Perjudican el rendimiento académico en forma significativa.
5-9	Perjudican el rendimiento académico en forma significativamente alta.
10 o más	Perjudican el rendimiento académico en forma significativamente muy alta.

### Tabla de actitudes inadecuadas

0-1	No afectan el rendimiento académico.
2-3	Es posible que afecte el rendimiento académico o no.
4-5	Perjudican el rendimiento académico en forma significativa.
6-9	Perjudican el rendimiento académico en forma significativamente alta.
10 o más	Perjudican el rendimiento académico en forma significativamente muy alta.

**II) Cualitativo.** Se considera en forma específica y detallada, cuáles son los hábitos y actitudes inadecuadas. Ésta es la que se usa básicamente en la correctiva.

### Claves para la clasificación

(+) Conducta adecuada

(-) Conducta inadecuada

No.	Primera columna	Segunda columna	Tercera columna
1	+6	-3	-7
2	+9	-7	0
3	-4	+4	+8
4	+6	0	-7
5	+10	-9	0
6	+8	-5	-7
7	+5	-2	-5
8	+5	-1	-5
9	+5	-3	-2
10	+5	-3	-6
11	+6	+5	-11

<b>No.</b>	<b>Primera columna</b>	<b>Segunda columna</b>	<b>Tercera columna</b>
12	+9	0	-5
13	+8	-5	-8
14	+5	-4	0
15	+5	-3	0
16	+9	-7	-8
17	+5	-3	-5
18	+8	-10	-6
19	-13	0	+7
20	+6	-2	-6
21	-4	-2	+4
22	-5	+1	0
23	-6	0	+3
24	+5	-7	0
25	-4	0	+8
26	+6	-5	0
27	+7	-5	-7
28	+7	-6	-3

## ESCALA SOBRE ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

**FECHA:**

**SEXO:** Mujer \_\_\_\_ Hombre \_\_\_\_

**A continuación, se presentan una serie de preguntas relacionadas con tu organización del tiempo. Responde con una X la opción que más identifique tu forma de actuar en estos momentos, teniendo en cuenta las siguientes indicaciones:**

**NO = No me ocurre**

**AV = A veces me ocurre**

**H = Habitualmente me ocurre**

**SI = Sí me ocurre**

	ITEMS	NO	AV	H	SI
1	Soy plenamente consciente de a qué dedico mi tiempo diariamente.				
2	Registro por escrito mis metas y objetivos personales y académicos				
3	Dedico periódicamente algún tiempo a reflexionar sobre el futuro.				
4	Suelo anticipar y realizar previsiones.				
5	Planifico y programo mi trabajo por escrito.				
6	Llevo siempre la agenda conmigo y la consulto habitualmente.				
7	Reviso a diario la programación de mi tiempo y mis actividades.				
8	Me marco plazos para realizar las tareas y posteriormente los cumplo.				
9	Tengo claramente establecidas mis prioridades.				
10	Sé identificar las actividades críticas que determinan los resultados.				
11	Voy abordando las tareas por orden, según su importancia.				
12	Me concentro con facilidad.				
13	Evito las interrupciones, o acorto en lo posible su duración.				
14	Reservo un tiempo diario para trabajar sin ser interrumpido.				
15	Durante mi tiempo libre me relajo, aparco los problemas y las Preocupaciones.				
16	Aprovecho las horas de sueño para descansar lo suficiente.				
17	Intento respetar escrupulosamente el tiempo de los demás.				
18	Casi siempre llego con puntualidad a las citas.				
19	Aprovecho los tiempos de espera, los viajes y los desplazamientos.				
20	Tomo decisiones con facilidad.				
21	Paso a la acción.				

<b>22</b>	Resuelvo los asuntos en el momento, evitando aplazarlos.				
<b>23</b>	Termino las tareas; procuro evitar dejarlas a medias.				
<b>ITEMS</b>		<b>NO</b>	<b>AV</b>	<b>H</b>	<b>SI</b>
<b>24</b>	Realizo un trabajo de calidad sin llegar a caer en el perfeccionismo.				
<b>25</b>	No tengo dificultad para decir “no” cuando es necesario.				
<b>26</b>	Delego algunas actividades en otras personas.				
<b>27</b>	Organizo y coloco cada cosa en su lugar y las encuentro con facilidad.				
<b>28</b>	Dispongo de un sistema de archivo y localizo rápidamente los documentos.				
<b>29</b>	Tengo organizado mi material de trabajo y mi mesa de estudio.				
<b>30</b>	Dispongo de suficiente tiempo para dedicarlo a mi familia, amistades y ocio.				

Adaptado de Ballenato, G. (2007). Gestión del tiempo. En busca de la eficacia.

**Consentimiento informado:**

Santiago, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del 2017.

Se aplicará un programa de intervención sobre administración del tiempo y planificación de los hábitos de estudios, cuyo objetivo es brindarles a los estudiantes estrategias que les ayuden a mejorar su calidad de estudio. Dicho programa será dirigido por la psicóloga Kristel Canto como parte de su trabajo de tesis, para obtener el título de Maestría en Psicología Escolar.

En consecuencia, se le pide autorización para que el estudiante participe y sea beneficiado con el programa.

Acepto ☐

No Acepto ☐

## CENTRO EDUCATIVO BELISARIO VILLAR PÉREZ







## Programa sobre la administración del tiempo y planificación de los hábitos de estudio

---

Presentado por:

Kristel I. Canto G.

Línea de investigación:

Programa de  
intervención.

## **1. Introducción.**

“De acuerdo con el dirigente gremial Humberto Montero, la cifra de reprobados en 2018 en Panamá, alcanza los 50 mil estudiantes. La misma del año pasado”. (Gordon, 2018).

Los jóvenes muchas veces se enfrentan al fracaso escolar, que, si bien es una responsabilidad personal del joven, como también, una responsabilidad social para los familiares, para los docentes y para los especialistas del área académica.

Bajo este concepto, inferimos que el bajo rendimiento es un fenómeno multifactorial. Es decir, inciden los factores personales, familiares, sociales o ambientales y escolares.

Como psicólogos escolares, nos preocupamos por responder a esta problemática, tomando en cuenta que la principal responsabilidad del estudiante es estudiar para obtener un aprendizaje, Calero (2005, citado por Yucra, 2011) plantea que, estudiar es un proceso intencionado para iniciar o profundizar en la adquisición de conocimientos, habilidades, valoraciones y actitudes, lo cual depende de la disposición que los estudiantes tengan, la que puede ser optimizada con una adecuada planificación del estudio, para evitar improvisaciones o fracasos de estudio.

El proceso de estudiar es facilitado por una adecuada planificación del estudio y del tiempo que le dediquemos para que responda a las necesidades particulares de cada estudiante.

El programa que presentaremos a continuación titulado: Programa sobre la Administración del Tiempo y Planificación de los Hábitos de Estudio; ha sido elaborado para que el estudiante aprenda a planificar, tanto el tiempo, como los hábitos de estudios.

## **2. Justificación.**

En los últimos años hemos visto, cómo poco a poco ha decaído, el aprovechamiento académico de los estudiantes, tanto así, que la universidad ha implementado programas de reforzamiento académico para que estos estudiantes puedan ingresar a una carrera universitaria.

Esta situación es un llamado palpable y que nos lleva a la reflexión y a la necesidad de realizar investigaciones y programas, como una alternativa para tratar de mejorar el rendimiento académico de los estudiantes. Es por ello que, hemos elaborado el programa sobre la administración del tiempo y planificación de los hábitos de estudio.

En otro sentido, es una realidad que los estudiantes no utilizan el tiempo de manera adecuada, desperdiciándolo constantemente sin darse cuenta de ello, los programas de televisión, el internet, el celular, son entre otros una de las causales de este fenómeno.

Si bien, este programa, no solo les enseñará a utilizar su tiempo de manera provechosa, sino le dará las herramientas para que los estudiantes aprenden a estudiar, a organizar y planificar el tiempo y, además, el material de estudio.

### **3. Destinatarios.**

Los destinatarios de este programa son los estudiantes de cuarto año del C.E.B.G. Belisario Villar Pérez, que fueron seleccionados para formar parte de esta investigación.

### **4. Objetivos generales.**

- Mejorar las habilidades de administración del tiempo y planificación de los hábitos de estudio de los alumnos del C.E.B.G. Belisario Villar Pérez.
- Proporcionar a los alumnos herramientas que les permitan enfrentarse a las exigencias académicas de manera eficaz.

## **5. Cronograma de actividades.**

1ª. Sesión (40 minutos).

Evaluación de los estudiantes por medio de un pre test.

- Bienvenida.
- Dinámica de presentación: la telaraña.
- Explicación de los objetivos del programa.
- Aplicación del pre test (Inventario de Hábitos de Estudio de Gilbert Grenn y Escala sobre Organización del Tiempo).
- Entrega del consentimiento informado.

2ª. Sesión (40 minutos). Aplicación teórica.

Tema #1. Administración del tiempo libre, de estudio y hábitos de estudio.

- Dinámica: ejercicios de estiramiento por medio del video chuchua.
- Lluvia de ideas.
- Explicación teórica del tema.
- Preguntas.

3ª y 4ª. Sesión (40 minutos cada una). Aplicación práctica.

- Dinámica la papa caliente.
- Taller ¿Cómo organizo mí tiempo?
- Comparación de los resultados del taller.
- Discusión sobre las fortalezas y debilidades encontradas.

5ª y 6ª. Sesión (40 minutos cada una). Aplicación práctica.

- Dinámica de concentración el mono sabio.
- Taller: el tiempo y yo.
- Discusión del taller.
- Preguntas de retroalimentación.

7ª. Sesión (40 minutos). Aplicación teórica.

Tema #2 ¿Utilizan los estudiantes la planificación al momento de realizar actividades académicas?

- Dinámica “Eso me recuerda”.
- Explicación del tema.
- Preguntas.

8ª. Sesión (40 minutos).

- Dinámica. La risa prohibida.
- Taller. Clasifica cada asignatura según su dificultad.
- Preguntas de retroalimentación.

9ª. Sesión (40 minutos). Aplicación práctica.

Tema #3. Acontecimientos y fechas límites.

- Dinámica de animación. Se murió Chicho.
- Lluvia de ideas.
- Taller: acontecimientos y fechas límites.
- Retroalimentación.

10ª. Sesión (40 minutos). Aplicación teórica y práctica.

Tema #4. Proyecto de vida.

- Dinámica de animación. Ensalada de fruta.
- Explicación breve sobre el significado e importancia de las metas a corto y largo plazo. Proyecto de vida.
- Taller. Metas a corto y largo plazo.

11ª. Sesión (40 minutos). Aplicación teórica y práctica.

Tema #5. Proceso de estudio.

- Explicación teórica.
- Aplicación práctica por medio de una lectura.

12ª. Sesión (40 minutos). Aplicación práctica.

- Dinámica. Esto me recuerda.
- Taller: mi programación personal.
- Preguntas de retroalimentación.

13ª. Sesión (40 minutos).

- Aplicación del pos-test.
- Evaluación general del programa.
- Palabras de agradecimiento.

## **6. Metodología.**

Este programa consta de 13 sesiones de 40 minutos cada una. Se aplicarán 2 sesiones por semana.

En primera instancia se les explicará a los estudiantes los objetivos del programa, se les pidió llenar un consentimiento informado y, posterior a ello, se les mostró el cronograma y los temas que se iban a desarrollar durante las diferentes sesiones.

En cada sesión se realizarán dinámicas. Además, se tendrán sesiones teóricas y prácticas. En las sesiones teóricas se realizarán presentaciones en donde se explicarán los temas, sus definiciones, características, recomendaciones entre otros. En las sesiones prácticas se desarrollarán los talleres referentes a cada tema ya expuestos. Luego se harán plenarias o conversatorios a manera de retroalimentación.

## 7. Presupuesto.

<b>DETALLE</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>P. UNITARIO</b>	<b>TATOL</b>
<b>Materiales didácticos: hojas blancas, marcadores, lana, entre otros.</b>	<b>Global</b>	<b>80</b>	<b>80</b>
<b>Fotocopias</b>	<b>210</b>	<b>0.05</b>	<b>10.50</b>
<b>Multimedia</b>	<b>1</b>	<b>600</b>	<b>600</b>
<b>Laptop</b>	<b>1</b>	<b>400</b>	<b>400</b>
<b>Brindis</b>	<b>30</b>	<b>2.00</b>	<b>60</b>
<b>Total</b>	<b>---</b>	<b>---</b>	<b>1150.50</b>

## DESARROLLO DE LAS SESIONES

### SESIÓN 1

#### Objetivo.

Aplicar el inventario de hábitos de estudio de Gilbert Wrenn (2003).

Aplicar la escala sobre organización del tiempo.

Entrega del consentimiento informado.

**Duración:** 40 minutos.

#### Dinámica de presentación (La telaraña).

Objetivo de la dinámica La Telaraña.

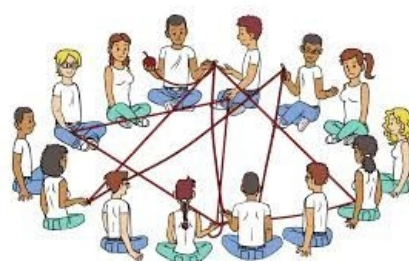
- Iniciar un pequeño reconocimiento grupal de manera entretenida.
- Escenificar la interacción grupal.

Desarrollo.

El coordinador les solicitará a los participantes que, estando de pie, formen una ronda. Al azar le pedirá a una persona que tome el ovillo de lana, se presente y al concluir, sin soltar la punta del ovillo, se lo debe arrojar (por el aire o por el piso) o acercárselo a otro integrante.

Cuando se presenten deberán dar a conocer su nombre y, en caso que la actividad se desarrolle en una empresa, el área en donde se desempeña y la cantidad de años que tienen en la compañía.

Quien recibe el ovillo deberá presentarse y repetir la misma acción: sostener una parte de la lana (nunca deben soltarla) y arrojar el ovillo a otro integrante. La dinámica deberá continuar hasta que todos los participantes se hayan presentado.





Una vez que todos los participantes, incluyendo el coordinador, se hayan dado a conocer, quedará una representación de una telaraña o una red donde todos están interconectados, si alguna persona desea moverse a otro sitio, no lo podría hacer sin que el resto no tenga que cambiar su postura.

Si el coordinador lo desea podría usar esta imagen para hacer una analogía de las interrelaciones (sujetos sujetos).

Para desarmar la telaraña cada participante deberá dar a conocer al grupo otra información, en este caso la elige cada uno. Quien se haya quedado con el ovillo (el último participante en presentarse) comenzará la ronda, deberá compartir otro dato y regresar el ovillo al ante último compañero/a.

## **SESIÓN 2**

### **Objetivo.**

- Instruir a los estudiantes sobre el tema hábitos de estudios y organización del tiempo.
- Devolución de consentimiento informado.

**Duración:** 40 minutos.

### **Actividad #1.**

#### **Dinámica: video Chuchua.**

**Objetivo:** estirar las partes del cuerpo, levantar el ánimo y relajar las tensiones.

**Metodología:** el expositor proyectará el video y les indicará a los participantes que deben seguir la canción, hasta que finalice.

**Actividad #2.****Hábitos de estudio.****¿Qué es un hábito?**

Los hábitos son conductas o comportamientos que son repetidos por las personas continuamente; sin embargo, no son innatos, es decir, no se nace con ellos, sino que se van formando y son resultado de un aprendizaje que se origina de la interacción con el entorno. Los hábitos son indispensables, pues sirven para reforzar aprendizajes, desarrollar actitudes, asumir responsabilidades y desarrollar formas de organización.

Los hábitos pueden reflejar actitudes y acciones positivas y negativas. Los hábitos adaptativos o formativos posibilitan el crecimiento personal y ayudan a alcanzar las metas y objetivos planteados por cada individuo; por el contrario, los hábitos deconstructivos limitan el desarrollo y fortalecimiento de las personas, mientras que las prácticas o hábitos deconstructivos, si bien limitan el crecimiento personal, resultan ser muy “atractivos”, pues su ejercicio cotidiano implica, aparentemente, un menor esfuerzo y reporta una satisfacción inmediata; no obstante, a largo plazo pueden generar consecuencias desfavorables o problemáticas y son, en la mayoría de las veces, difíciles de modificar. Los hábitos negativos, además, inhiben la cultura de respeto por los demás.

Considerar que los malos hábitos son imposibles de eliminar es un error, ya que, se pueden construir buenos hábitos al quitar el miedo y la indecisión, trazar metas diarias, realizar primero las actividades menos placenteras, despertar temprano, ser puntuales y dar prioridad a las actividades a través de organizarlas de acuerdo con la importancia de cada una.

**¿Qué son los hábitos de estudio?**

Los hábitos de estudio son estrategias, técnicas, recursos, actitudes y actividades que facilitan la adquisición de conocimientos, es decir, permiten desarrollar o mejorar el rendimiento académico, por lo que, es necesario que los estudiantes asuman que deben

ser constantes en su realización, pero, también el papel del docente es relevante en el acompañamiento de los mismos hasta que adquieran hábitos de estudios positivos.

Cada persona tiene una forma muy especial de estudiar, se puede decir que tiene un método, hábitos de estudio que le permiten tener la facilidad de entender la asignatura o materia a estudiar, en ocasiones les resulta adecuada esa forma de estudiar, pero de pronto por más que repasen o dediquen tiempo no obtienen buenas calificaciones, por lo que es tiempo de analizar lo que está pasando.

### Algunas condiciones necesarias para desarrollar hábitos de estudio.

#### A) Lugar para estudiar.

- \*Disponibilidad total.
- \*Disponibilidad de los materiales de estudio.
- \* Mesa de estudio.
- \*Buena iluminación y temperatura.

#### B) Tiempo para estudiar.

- \* Periodos de estudio de 45 a 90 minutos.
- \* Períodos de distracción cortos.
- \* Los padres deben apoyar al niño en sus trabajos y estudio.
- \* Establecer horario diario de estudio.
- \* Evitar estudiar en las noches.

#### C) Hábitos de sueño.

- \* Establecer **hábitos regulares** de sueño.
- \* El sueño es vital para obtener un buen rendimiento en el estudio en general.
- \* Dormir mal afecta la atención en clases.
- \* Dormir al **menos de 8 horas** diarias.



#### **D) Ejercicio físico.**

- \* Es importante hacer ejercicio físico diario.
- \* El ejercicio permite liberar tensiones, descargar el exceso de energía.

#### **E) Alimentación.**

El **estudio y la buena alimentación** son dos cosas que deben ir muy unidas.

- \* **Tomar un buen desayuno.**
- \* **Evitar alimentos a base grasas y exceso de azúcar.**
- \* Recomendable comer frutas, verduras, pan integral, carnes y pescado, huevos, lácteos, cereales y abundante líquido.
- \* Tener horas fijas en las comidas.

#### **Principales errores al estudiar.**

- Intentar aprender todo el día antes de la prueba.
- Intentar memorizar el contenido de los libros, sin comprender.
- Estudiar acostado.
- Faltar o no prestar atención en clases.
- Estudiar escuchando música a todo volumen.

#### **Tipos de hábitos de estudio.**

Una vez que los estudiantes percibieron si cuentan con hábitos de estudio o no, será relevante que identifiquen qué tipo de prácticas son con base en la siguiente clasificación.

**Hábitos útiles:** son los que acompañan el desempeño en la vida diaria: poner atención a la clase, tomar apuntes, investigar más sobre el tema, realizar preguntas al maestro sobre las dudas que le surjan e intercambiar opiniones con sus compañeros. Todas estas actividades las realiza al interior de la escuela, lo que le permite continuar con sus actividades diarias, dedicándole el tiempo planeado a estudiar en casa.

**Hábitos improvisados:** son los que no están establecidos y requieren de una mejora constante, por ejemplo, cuando se le dedica poco tiempo a estudiar fuera de las horas que pasa en la escuela, los alumnos estudian cuando se aproximan las fechas de exámenes o preparan una presentación de un día para otro, por lo que requieren de una buena planeación del tiempo y ser constantes para mejorar estos hábitos.

**Hábitos dominantes:** son exigentes e interfieren en la vida cotidiana, por lo que se vuelven compulsivos en la ejecución y no debe de ser así, puesto que terminan generando estrés en los alumnos, por lo que se debe realizar una organización y planeación adecuada, dando los tiempos y espacios a cada actividad.

### **Incidencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico.**

La construcción del conocimiento y la formación integral requieren de un estudiante con la capacidad para analizar y sintetizar; con destrezas para organizar y planificar; con habilidades comunicativas y muchas otras competencias. Los hábitos de estudio ofrecen a los estudiantes la posibilidad para desarrollar su capacidad de pensar, ejercitar su memoria, la atención y el pensamiento, comprender conceptos, aprender a aprender, resolver situaciones de diversos contextos y tomar decisiones adecuadas. Además, los hábitos de estudio son un factor fundamental para alcanzar el éxito académico, evitar la reprobación, el rezago y el abandono.

A pesar de que el alumno es el constructor de su propio aprendizaje, el papel del docente es motivarlo y apoyarlo en la adquisición y práctica de hábitos de estudio a lo largo de su trayectoria académica.

### **Administración del tiempo libre y de estudio.**

Algunos estudiantes no saben lo que es organizar su tiempo, por lo que dejan que los acontecimientos se vayan sucediendo y reaccionan ante cada uno de ellos a medida que se producen (o algunos estudiantes viven “a merced” de los acontecimientos, dejando que éstos se vayan sucediendo y reaccionando ante cada uno de ellos a medida que se

producen); otros, por el contrario, son excesivamente “rígidos” y “controladores” a la hora de planificar todo su tiempo.

Sin embargo, la mayoría se sitúa en un punto intermedio entre estos dos extremos, manifestando su deseo de disponer de mejores habilidades y estrategias para gestionar de forma efectiva su tiempo. Ser más efectivo en el estudio, no depende únicamente de las horas que se dedique a estudiar, sino también de la manera en cómo (cada quien) gestiona el tiempo.

Desarrollar la planificación y gestión del tiempo de estudio lo capacitará para:

- Ser más consciente de la efectividad de las estrategias de gestión del tiempo que utiliza en la actualidad.
- Ser más consciente de los tiempos “desperdiciados” y de las tareas que evitamos.
- Aprender algunas estrategias y herramientas que podrá utilizar para cambiar o mejorar su estilo de gestión del tiempo en la actualidad.
- Desarrollar un plan de gestión personalizado que le permitirá tener un control más efectivo de su tiempo.

Los intentos por mejorar la gestión y planificación del tiempo se encuentran con algunos obstáculos comunes de los cuales suelen quejarse los estudiantes. Entre ellos, los acontecimientos que no han sido planificados, tales como: la visita de un amigo; actividades extracurriculares, como la pertenencia a asociaciones; llamadas de teléfono continuas, la televisión, etc. Todos estos “distractores” requieren una planificación para que sean capaces de equilibrar el tiempo de estudio con otros intereses que son importantes en la vida. Recordar que, no se trata de eliminar la espontaneidad de su vida, sino de buscar los espacios para que tenga cabida.

“Manejar” bien esta herramienta lo capacitará para:

- Conseguir más, así podrá obtener más beneficios de sus estudios.
- Disponer de más tiempo libre con el que poder realizar otras actividades importantes para el estudiante.

- Llevar una vida equilibrada, así, disfrutar más tanto en el trabajo como en el ocio.
- Tener control sobre plazos y fechas, para tener un mejor control de todas las actividades de estudio y de ocio.

### **“Ciclo de la gestión del tiempo.”**

**Establecer y definir objetivos con respecto al estudio.** Conocer cuál es nuestro nivel de exigencia, qué es lo que queremos conseguir en relación al curso que iniciamos y en relación a cada materia.

**Conocer cómo utilizamos el tiempo.** Ser conscientes de cómo organizamos nuestro tiempo, de si utilizamos algún procedimiento para hacerlo y, de los puntos fuertes y débiles a la hora de gestionarlo.

**Elaborar planificaciones.** Desarrollar un modo sistemático para poder llevar a cabo aquello que es importante para nosotros y qué hemos definido como nuestros objetivos personales.

**Ejercer el control.** Controlar nuestro tiempo, situándonos en una posición en la que seamos capaces de manejarlo y que nos permita tomar decisiones sobre cómo queremos utilizarlo sin sentirnos culpables.

**Establecer los ajustes necesarios.** A medida que detectamos dificultades en la distribución del tiempo, hemos de aprender a revisar nuestros objetivos y establecer los ajustes necesarios para conseguir nuestras metas.

Disponer de la planificación de nuestro trabajo es el primer paso a realizar. Las razones que justifican la existencia de un horario son:

- Alivia psicológicamente.
- Evita malgastar el tiempo y estudiar más de lo necesario.
- Permite la concentración.

- Ayuda a crear el hábito del estudio.
- Permite estudiar lo justo en el tiempo justo.

Para realizar nuestro horario personal debemos tener en cuenta los siguientes elementos:

- Debe ser estructurado semanalmente.
- Hay que tener en cuenta los tiempos de todas nuestras actividades.
- Hay que hacer una escala de autovaloración de las asignaturas según el agrado y el grado de dificultad que representan para nosotros.
- Hay que distribuirse lo más concretamente posible, tanto las asignaturas, como las tareas.
- Las asignaturas que son parecidas nunca deben estudiarse seguidas.
- Dejar cada día un rato para el ocio.
- Hacer ejercicio físico habitualmente.
- Ser realista y ajustarse a nuestro ritmo de vida.
- Su carácter es provisional.
- Una vez determinado, hay que cumplirlo.
- Debemos tenerlo siempre a mano.

Existen dos causas principales que hacen fracasar el horario:

1. La distracción, que puede ser interna (pensamientos) o externa (ruidos, familia, amigos...).
2. El hecho de no valorar como importante el horario, lo que conduce a su incumplimiento.

Las estrategias que podemos llevar a cabo para facilitar el cumplimiento horario son:

- Efectuar períodos más breves de estudio, pero manteniendo el nivel de horas establecido.
- Tener las metas y los propósitos concretizados al máximo.



- Intercalar más descansos.
- Adecuar mejor el lugar de estudio.
- Realizar ejercicios de concentración.
- Estudiar en las mejores horas para cada uno.
- Controlar el pensamiento.
- Hacer comprender a la familia y a los amigos la importancia de estudiar, para que respeten dicha actividad.
- Conseguir "hacer nuestro" el lugar donde trabajamos.
- Acudir asiduamente a una biblioteca.



"Lo que importa más, nunca debe estar  
a merced de lo que importa menos"  
Goethe

### **SESIÓN 3 y 4.**

**Objetivo.** Enseñar a los estudiantes a organizar su tiempo de estudio y libre. Aplicando lo aprendido en la sesión #2.

**Duración:** 40 minutos cada sesión.

#### **Actividad #1.**

Dinámica. La papa caliente.

Duración: 15 a 20 minutos.

Procedimiento: se hace un círculo con los participantes, ya sean sentados o parados, se elige a un participante y se le entrega una pelota o cualquier otro objeto, el animador se coloca de espaldas al grupo y va diciendo: “papa caliente” la pelota u objeto va rotando entre todos; de repente dice: “se quemó” y la persona que en ese momento tenga la pelota pierde y tiene penitencia (preguntas del tema de la sesión #2).



## Actividad #2.

## CÓMO ORGANIZO MI TIEMPO.

Instrucción: para confeccionar tu horario semanal, utiliza una rejilla que recoja cada día de la semana y cada bloque horario. Primero, anota tus obligaciones fijas –clases, comidas, desplazamientos, deporte, reuniones, etc.- Se puede ver cuánto tiempo te ocupan las clases y el resto de compromisos semanales y, cuánto tiempo tiene disponible diariamente.

[illegible]

### 3. ¿Qué debo hacer para convertir mis debilidades en fortalezas?

**SESIÓN 5 y 6.**

**Objetivo.** Enseñar al estudiante a diferenciar entre las necesidades y sus prioridades. De manera que tomen conciencia del valor del tiempo.

**Duración: 40 minutos cada sesión.**

**Actividad #1.**

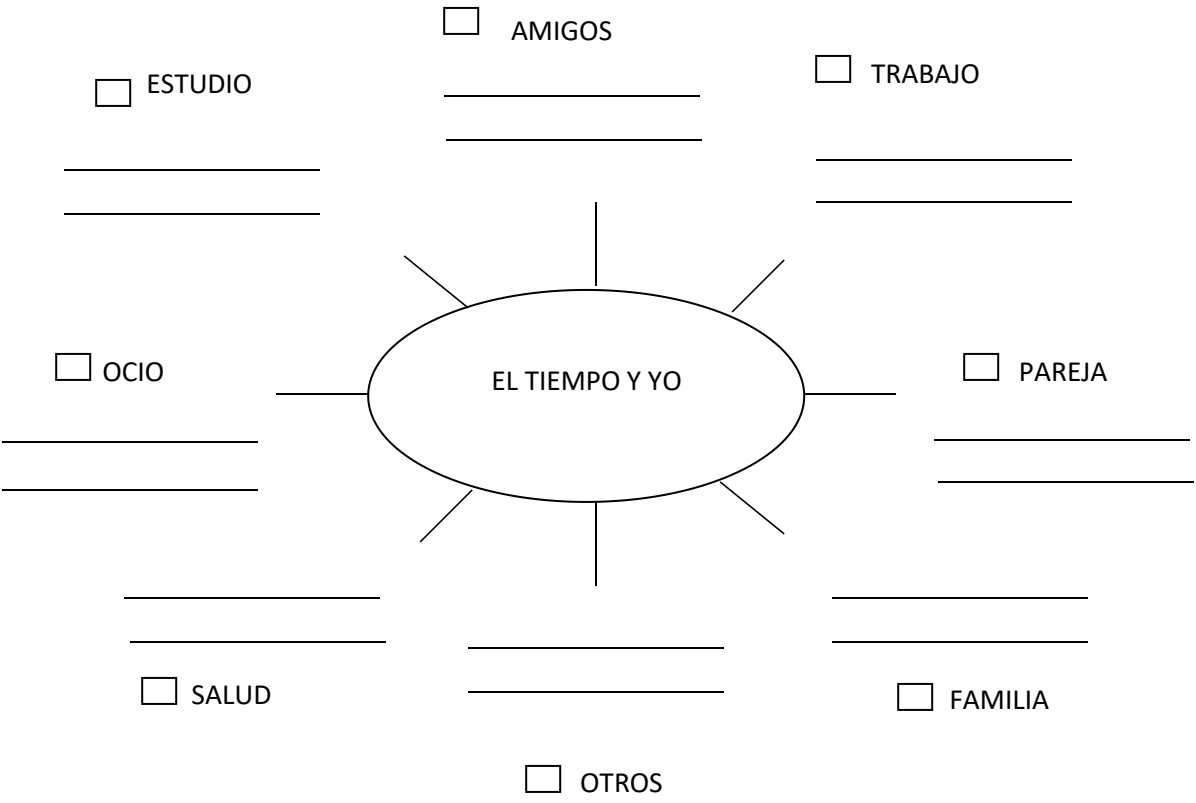
**Dinámica de concentración.** El mono sabio.

Procedimiento. Los jugadores están en círculo, la primera persona se pone de pie y va a tocar un objeto, la segunda persona debe tocar ese objeto y otro más, la tercera persona toca el objeto del primero, del segundo y el de él, y así las demás personas. Al tiempo que se tocan los objetos se nombran en voz alta. (También puede hacerse con nombres en lugar de objetos).

**Actividad #2.**

**TALLER: EL TIEMPO Y YO. MIS NECESIDADES.**

¿A qué quieres o necesitas dar tiempo en tu vida en este momento? Marcar con una cruz en las áreas y especifica (por ejemplo: estudios. -preparar examen, hacer trabajo de prácticas, hacer una tutoría...).



**Actividad #3.****PREGUNTAS.**

¿Has escrito algo para lo que ya no encuentras tiempo?

¿Hay algo a lo que actualmente dediques tiempo y no esté reflejado?

¿Qué cambio estarías dispuesto hacer para sacarle provecho a tu tiempo?

## **SESIÓN 7.**

**Objetivo.** Reconocer la importancia de la planificación al momento de realizar actividades académicas.

**Duración:** 40 minutos.

### **Actividad #1.**

**Dinámica “esto me recuerda”:** se invita al grupo a colocarse en círculo. Esta dinámica es utilizada para desarrollar la concentración. Se le pide a un participante que recuerde alguna cosa en voz alta. Por ejemplo: “me acuerdo de una rana”. La persona siguiente dice rápidamente “eso me recuerda...” y lo que le recuerde en este caso una rana a esta persona. Se sigue uno a uno con todo el grupo hasta que se considere suficiente (enfocaremos este taller en los temas desarrollados hasta la fecha).

### **Actividad #2. Presentación del tema y plenaria.**

Se dará respuesta a la siguiente pregunta, después de haber presentado el tema: el éxito en los estudios depende de una buena planificación.

*¿Utilizan los estudiantes la planificación al momento de realizar actividades académicas?*

### **El éxito en los estudios depende de una buena planificación.**

Los estudiantes que destacan no son habitualmente los más inteligentes, sino aquellos que saben planificar su trabajo, aplican un buen método de estudio, están motivados y tienen mucha confianza en sí mismo.

La planificación del estudio permite obtener mejores resultados y hacer más llevaderos los estudios, evitando, en gran medida, los temidos momentos de agobio.

No es lo mismo llevar al día las asignaturas y en época de exámenes dedicarse a repasar, que, perder el tiempo durante el curso y cuando llegan los exámenes, tratar de hacer lo



que no se ha hecho antes, con jornadas de estudio maratónicas, agotadoras, con una enorme ansiedad y con muchas probabilidades de que esa gran "paliza" final no sirva para nada (ni para aprobar, ni por supuesto, para aprender).

Planificar el estudio es sencillamente organización y para ello, el estudiante debe responder a las siguientes preguntas:

¿Qué material hay que dominar perfectamente de cara a los exámenes?

¿Qué esfuerzo hay que realizar para lograr este nivel de conocimiento?

¿De cuánto tiempo se dispone?

Y en función de las respuestas a las preguntas anteriores.

¿Qué esfuerzo diario hay que realizar para llegar a los exámenes bien preparado?

Para llevar una asignatura convenientemente preparada para un examen, hay que estudiarla en profundidad y, una vez aprendida, mantener esos conocimientos frescos mediante repasos periódicos.

Es conveniente llevar una agenda en la que ir anotando todos estos repasos; al mismo tiempo ir controlando que se van cumpliendo los plazos previstos en el plan de estudio.

Este trabajo hay que hacerlo con cada una de las asignaturas.

A comienzos de cada trimestre el estudiante debe tomar un calendario y señalar las fechas estimadas de los exámenes (las irá precisando más adelante).

En función de dichos días fijará las fechas orientativas para el comienzo de cada uno de los repasos de cada una de las asignaturas.

Se trata de una planificación preliminar que irá perfilando a medida que avance el curso y vaya conociendo con mayor precisión el ritmo de cada asignatura, su nivel de dificultad, los días definitivos de los exámenes, etc.

Con esta planificación el estudiante podrá llegar a las fechas de los exámenes con todas las asignaturas convenientemente preparadas, pendientes únicamente de un repaso final.

Hay que ser muy rigurosos con el cumplimiento de estos plazos.

Si uno se queda atrás, tendrá que acelerar, en cambio, si va por delante es preferible mantener dicha delantera, ya que, le permitirá estar más tranquilo en los días finales.

Por último, señalar que agobiarse no es malo, siempre y cuando se cuente con tiempo suficiente para reaccionar.

Agobiarse a principios del trimestre al ver que el temario es muy extenso, puede ser hasta beneficioso porque hará que uno imprima un ritmo de estudio más intenso.

El problema es agobiarse demasiado tarde, cuando ya no hay posibilidad de reaccionar.

Estudiar de forma adecuada evita la fatiga y existen unas técnicas que ayudan al descanso del trabajo intelectual y al mismo tiempo favorecen la concentración. Hay dos momentos en los que conviene reposar del trabajo:

1. Cuando paramos el trabajo y hacemos los descansos correspondientes, hay tres niveles progresivos: cambio de trabajo intelectual, cambio mental completo y cambio de ocupación total. Asimismo, existen una serie de ejercicios de relajación que pueden practicarse: relajación física de los sentidos (por ejemplo, 20" mirando a alguna cosa a una distancia de dos o más metros. Con tranquilidad, pasivamente, con el pensamiento centrado en lo que se mira como si fuera visto por primera vez). Relajación de los músculos de la cabeza (por ejemplo, mover los músculos de la frente varias veces hasta cansarlos, dejarlos ir y sentirlos relajarse). Cambios de postura física para movilizar los músculos inactivos durante el estudio y ejercicios respiratorios.
2. Cuando nos sentimos cansados para el trabajo intelectual: si piensas que estás fatigado te cansarás más, por lo tanto, hay que distraerse del cansancio, hay que

observar si hay tensiones internas que nos restan energía, hay que observar si estamos aplicando bien las técnicas de lectura y relajar la vista. Si aun así no podemos seguir trabajando, hay que posponerlo 15 o 20 minutos, durante los cuales realizaremos actividades completamente distintas de estudiar.

## **SESIÓN 8.**

Objetivo. Clasificar las asignaturas según su nivel de dificultad para determinar el tiempo de estudio que se requiere para cada una.

Duración: 40 minutos.

Actividad #1.

Dinámica: la risa prohibida.

El objetivo de la Risa Prohibida es recrear y divertirse. La forma en la que funciona esta dinámica es realmente sencilla. Se deben parar los integrantes del grupo en dos filas, una frente a la otra, con una distancia no superior a los dos metros. El orientador entonces, tirará un objeto en el medio de ambas filas. Si cae boca abajo, los jugadores de una fila deben permanecer serios y los de la otra, deben hacer reír a los de la otra fila. Si cae boca arriba, entonces será, al contrario. Aquellos que rían cuando deben estar serios, saldrán de la fila.

### Actividad #2.

Taller. Clasifica cada asignatura según su dificultad.

<b>Asignaturas</b>	<b>Horas semanales de clase</b>	<b>Grado de dificultad (1 a 5)</b>	<b>Grado de importancia (1 a 5)</b>	<b>Tiempo de estudio semanal</b>	<b>Días de la semana</b>

### Actividad #3.

Preguntas.

¿Cuál es tu asignatura favorita? ¿Qué tiempo le dedicas?

¿Cuál es tu asignatura menos favorita? ¿Qué tiempo le dedicas?

¿Con qué tiempo de anticipación estudias una asignatura para un examen?

## **SESIÓN 9.**

**Objetivo.** Concientizar al estudiante sobre su responsabilidad en el cumplimiento de sus tareas escolares.

**Duración:** 40 minutos.

Dinámica de animación: Se murió Chicho.

El juego consiste en lo siguiente: el animador llega con uno de ellos diciéndole: hay compadre, ¿qué crees?, se murió Chicho (llorando, es muy importante el realismo con que se haga). Y el otro responde: ¿Y de qué se murió, compadre? (también llorando con mucho sentimiento). Se murió de... (cualquier cosa), anda y dile a... (el nombre del jugador de la derecha). Este hace lo mismo, y después el otro va y le dice al siguiente, todo debe ser con el mayor realismo posible. Pasando todos, repite, pero ahora como borrachitos, con el mismo diálogo (aunque pueden agregar de su cosecha) y la misma secuencia. Después pueden hacerle como nortños, como afeminados, riéndose, en fin, todo depende de la imaginación.

### **Actividad #2.**

#### **Taller.**

### **ACONTECIMIENTO Y FECHAS LÍMITES**

Las siguientes tablas te ayudarán a gestionar el tiempo de cara a los trabajos, ejercicios o prácticas que manda el profesor de cada asignatura. Puede hacer un registro general, o bien realizar fichas específicas de cada asignatura, en función de la cantidad de trabajos que tenga que realizar.

Asignatura	Título de actividad	Fecha límite de entrega del trabajo	Fecha del examen	Otros eventos	Mi propia fecha límite	Resultados

Prueba el horario personal durante una semana y entonces revisar qué ha trabajado bien, qué no está tan bien y cuáles son los cambios que necesita hacer.

Recuerde: este material está realizado para servir de apoyo, no para reprender cuando las cosas no van de acuerdo con el plan previsto. El proceso es esencialmente una forma de controlar, implicando flexibilidad, priorizando lo más importante, reformulando sus prioridades, etc.

**Su horario personal puede ayudar a:**

- Reconocer qué es lo que ha alcanzado.
- Ahorrar energía y evitar el pánico.
- Ser decidido y realista.
- Conocer fechas límites y mantener el nivel de trabajo.
- Tener tiempo efectivo de estudio y relajación.
- Conseguir un empuje, cuidarse a sí mismo y seguir adelante.

## **SESIÓN 10.**

**Objetivo.** Identificar cuáles son las metas a corto y largo plazo que definirán su proyecto de vida.

**Duración:** 40 minutos.

### **Actividad #1.**

**Dinámica:** Ensalada de Frutas.

El facilitador divide a los participantes en un número igual de tres o cuatro frutas, tales como                      naranjas                      o                      plátanos.

Luego, los participantes se sientan en sillas formando un círculo. Una persona tiene que pararse en el centro del círculo. El facilitador dice el nombre de una fruta, como ‘naranjas’ y todas las naranjas tienen que cambiarse de puesto entre ellas.

La persona que está en el centro trata de tomar uno de los asientos cuando los otros se muevan, dejando a otra persona en el centro sin silla. La persona en el centro dice otra fruta y el juego continúa. Cuando se dice ‘ensalada de frutas’ todos tienen que cambiar de asientos.

### **Actividad #2.**

**Definición de conceptos.**

#### **Metas a corto plazo.**

Una meta a corto plazo es aquel objetivo que pretendemos conseguir en un corto período de tiempo, en el presente o muy cerca de este y que son necesarios para lograr cumplir nuestras metas a largo plazo.

La suma de metas a corto plazo serán las que nos enfoquen hacia las metas a mediano plazo para no desvirtuarnos del camino correcto y, conseguir las metas a largo plazo que nos hayamos propuesto.

Normalmente, para que una meta sea considerada a corto plazo, esta deberá encontrarse en un período de tiempo corto, como segundos, minutos u horas no extendiéndose más allá de una semana (por lo general).

### **Metas a mediano plazo.**

Las metas a medio plazo son aquellos objetivos que queremos conseguir realizar y que se encuentran en la intersección entre una serie de tareas que se realizan prontamente (metas a corto plazo) y, las que nos llevan a alcanzar unos objetivos finales a lo largo de un tiempo (metas a largo plazo).

Cuando definimos metas a largo plazo, estos objetivos son metas finales que normalmente requieren de un enorme tiempo invertido y estas se logran gracias a que hemos seguido unos pequeños pasos más pequeños (metas a mediano plazo), pero lo importante, la tiene la perseverancia.

Las metas a mediano plazo se miden normalmente dependiendo del proyecto que nos propongamos en meses.

### **Metas a largo plazo.**

Una meta a largo plazo no es un objetivo que puedas definir hoy y cumplir mañana, es algo que te llevará bastante tiempo (comúnmente años). Por ello, necesitarás realizar un plan de objetivos a través de metas a mediano y corto plazo de tiempo.

Una meta a largo plazo es cualquier objetivo que te propongas conseguir en un plano futuro que puede comprender como mínimo 1-2 años hasta los 5 ó 10 años.



Las metas a largo plazo se conocen como sueños u objetivos en la vida.

### **Importancia. Proyecto de vida.**

Un proyecto de vida es útil por muchas razones, pero quizás, la más importante sea porque le da sentido a nuestra existencia y nos permite tener siempre anhelos, metas, deseos, motivos y razones para seguir viviendo y para trascender las dificultades que nos presenta el mundo cotidianamente.

### **Actividad #3.**

#### **Taller.**

### **METAS A CORTO Y LARGO PLAZO**

Establecer metas puede ser algo motivador, ayuda a centrar las ideas. Pero las metas, ya sean a corto o largo plazo, no son algo rígido. A veces es necesario modificar las metas propuestas, y no significa que hayamos fallado o que seamos más débiles que el resto de las personas. Es sólo una respuesta realista a una situación concreta.

Por ejemplo:

- Quiero ser maestro.
- Quiero estudiar magisterio.
- Quiero estudiar 2º curso de magisterio.
- Quiero aprobar 5 asignaturas este cuatrimestre.
- Quiero estudiar esta semana una asignatura.
- Hoy voy a estudiar un tema de una asignatura.

Tener sueños y desear alcanzarlos, pueden ayudarte a tener momentos muy productivos, generando y floreciendo buenas ideas.

Escribe tus metas a largo plazo en diferentes áreas de tu vida y descomponla en metas a corto plazo o plazos a seguir como en el ejemplo del maestro:

METAS A LARGO PLAZO	METAS A CORTO PLAZO
•	• • •
•	• • •
•	• • •

## SESIÓN 11.

**Objetivo:** enseñar a los estudiantes, los pasos a seguir para que el proceso de estudio sea de calidad y obtenga un aprendizaje significativo.

**Duración:** 40 minutos.

### Actividad #1.

Explicación teórica de los pasos que debemos seguir para el proceso de estudio.

Se hará por medio de una representación gráfica, utilizando foami.

### Actividad #2.

**Aplicación práctica:** los estudiantes deberán seguir los pasos del proceso de estudio, utilizando esta lectura.

**Hábitos de estudio (lectura comprensiva).**

Los hábitos de estudio son el mejor y más potente predictor del éxito académico, mucho más que el nivel de inteligencia o de memoria. Lo que determina nuestro buen desempeño académico es el tiempo que dedicamos y el ritmo que le imprimimos a nuestro trabajo.

Durante la educación secundaria, por lo general, vamos incorporando unos hábitos de estudio de manera no sistemática, ya que, no suelen enseñarse directamente.

Al iniciar la universidad no sólo tenemos más contenido y niveles de exigencia, sino que, tenemos menos control externo, porque vivimos solos, porque nuestro entorno inmediato nos supervisa menos y, porque el estilo pedagógico es diferente (menos exámenes y controles periódicos).

Aquí te proponemos algunas estrategias básicas que, con algo de esfuerzo, pueden ayudarte a aprovechar tu tiempo de estudio. Si consideras que necesitas mejorar tus hábitos académicos, deberías intentar ponerlas en práctica.

**Planifica tu tiempo de manera realista.**

Las técnicas para organizar y aprovechar el tiempo pueden ayudarte a tener más control en tu vida y conseguir tiempo de estudio más eficaz y, por tanto, disponer de más tiempo libre.

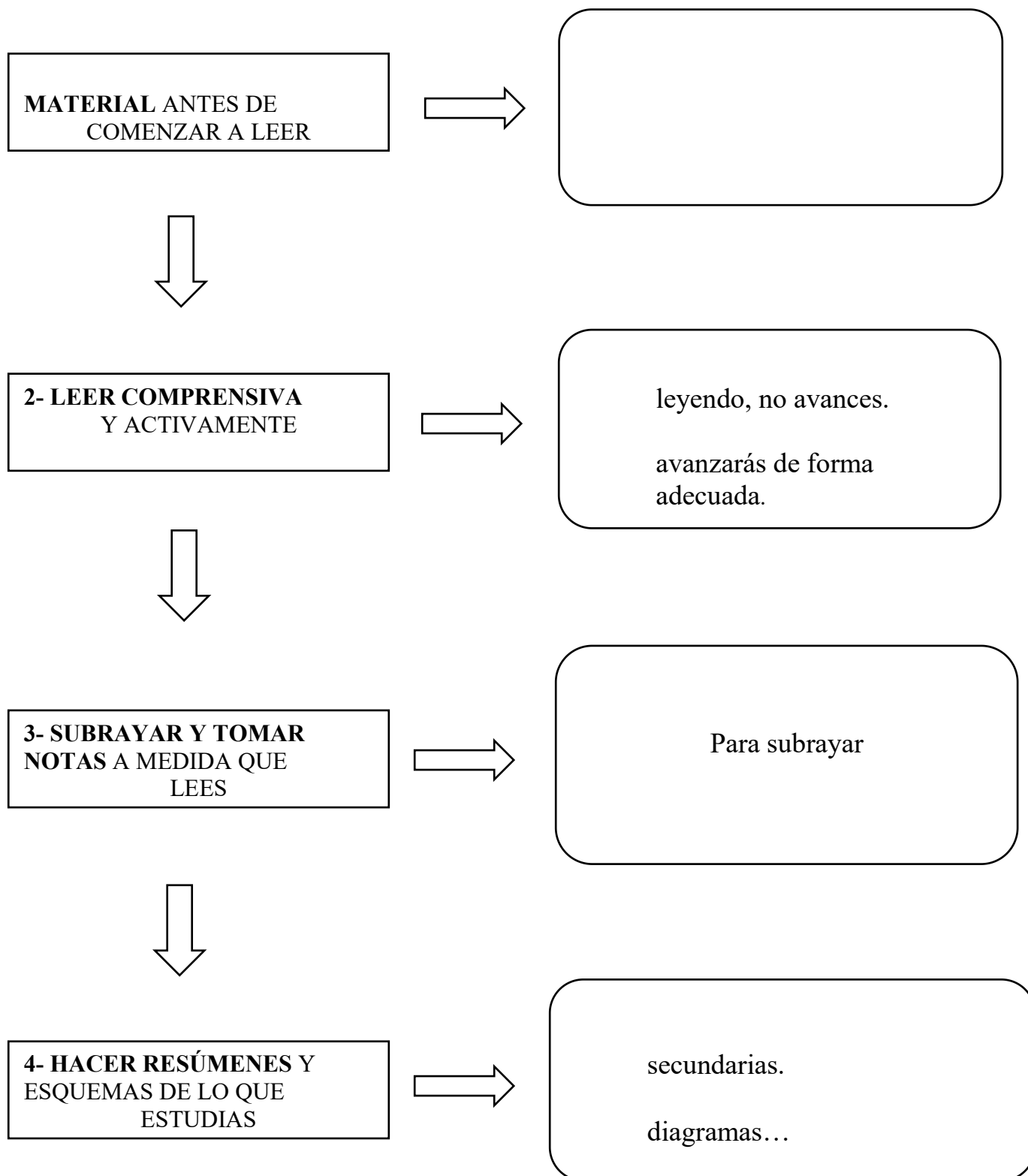
- Estructura tu horario académico como si fueran 40 horas semanales de trabajo; después de todo estudiar es tu actividad principal. Si un día no cumples las horas previstas, recuerda que tendrás que recuperarlas al día siguiente.
- Utiliza un calendario para registrar todas las actividades de horario regular y las fechas asignadas para exámenes y trabajos. Incluye tiempo para dormir, hacer ejercicios físicos y actividades sociales. Es difícil aprender estando aturdidos o agotados.

- Determina el mejor lugar y momento del día para estudiar. Lo ideal es estudiar sin distracciones (televisión, ruidos, olores, etc.), en un lugar ordenado, bien aireado y con buena luz y, disponiendo de un asiento cómodo.
- Revisa cada día tus apuntes de clase; te ayudará a afianzar contenidos y a comprender mejor los nuevos temas. Si un día pierdes los apuntes, consíguelos cuanto antes para no perder el hilo.
- Divide los trabajos muy extensos o complicados en sub-tareas o etapas más pequeñas y manejables te permitirá ir avanzando, sin agobiarte con tanto volumen de trabajo.
- Prémiate por completar las tareas. Es decir, reconoce lo que has logrado, aunque aún no hayas terminado el proyecto entero; te ayudará a tener mejor disposición ante lo que aún te queda por hacer.

***Lee activamente.***

- Antes de leer, revisa el material de ese capítulo: lee las introducciones y resúmenes, ten presente los objetivos y contenidos señalados en el programa de la asignatura. Esto te ayudará a tener presente las ideas centrales y más relevantes con las que ir relacionando el resto de la información.
- Lee comprensivamente, no avances si no lo estás entendiendo. Memorizar sin comprender puede confundirte y los contenidos se olvidan rápidamente.
- Toma notas a medida que lees. Intenta hacer un esquema del material organizando las ideas principales y todos los detalles que las justifican.
- Organizar las ideas de una manera que tenga sentido para ti, te facilitará recordar los detalles.
- En tus propias palabras, escribe un breve resumen de las ideas centrales o haz un diagrama que ilustre las relaciones entre las ideas principales. Si consigues organizar y expresar los contenidos con tus propias palabras, estás realmente aprendiendo y será difícil que olvides esos contenidos.

## PROCESO DE ESTUDIO



## **SESIÓN 12.**

**Objetivo:** aplicar de manera práctica lo aprendido a lo largo de las sesiones previas.

**Duración:** 40 minutos.

### **Actividad #1.**

**Dinámica “esto me recuerda”:** se invita al grupo a colocarse en círculo. Esta dinámica es utilizada para desarrollar la concentración. Se le pide a un participante que recuerde alguna cosa en voz alta. Por ejemplo: “me acuerdo de una rana”. La persona siguiente dice rápidamente “eso me recuerda...” y lo que le recuerde en este caso una rana a esta persona. Se sigue uno a uno con todo el grupo hasta que se considere suficiente (enfocaremos este taller en los temas desarrollados hasta la fecha).

### **Actividad #2.**

#### **Taller: mi programación personal.**

Crea un cronograma en donde quede plasmado tu planificación semanal. Deberás contemplar las actividades académicas, familiares, el tiempo con los amigos y el tiempo de ocio.

### **Actividad #3.**

#### **Plenaria.**

¿Crees que es necesario planificar las actividades semanalmente? ¿Porqué?

¿Crees que puedes cumplir con éxito, esta planificación?

**Sesión 13.****Objetivos.**

- Aplicar el pos test.
- Palabras de despedida y agradecimiento.

## Bibliografía

Gordon, I. 2018. 50 mil alumnos reprueban el año lectivo 2018. La Estrella de Panamá.  
<http://laestrella.com.pa/panama/nacional/50-alumnos-reprueban-lectivo-2018/24099138>.

Webscolar. 2018. Los fracasos escolares en Panamá. Portal de recursos educativos, tareas, apuntes, monografías, ensayos. <http://www.webscolar.com/los-fracasos-escolares-en-panama>

Ortega, I. 2018. Dinámica la Telaraña. Dinámicas grupales.  
<https://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/presentacion/dinamica-la-telarana/>

Planificación del estudio <https://www.aulafacil.com/cursos/autoayuda/tecnicas-de-estudio/planificacion-del-estudio-l9290>

Marsellach, G. (2005). Organización del estudio.

<https://www.ugr.es/~filosofia/recursos/innovacion/convo-2005/tecnicas-estudio/materiales%28GloriaMarsellach%29.html#3.+Organizaci%F3n+y+planificaci%F3n+del+estudio>

Dinámicas y Juegos. 2009. Esto me recuerda. Blogspot.  
<https://dinamicasojuegos.blogspot.com/2009/10/esto-me-recuerda.html>

Dinámicas y Juegos. 2010. Ensalada de frutas. Blogspot.  
<https://dinamicasojuegos.blogspot.com/2010/06/ensalada-de-frutas.html>

Comunidad parroquial de San Miguel Arcángel, Coyuca de Benítez Gro. Pastoral Juvenil.  
<http://servicios.educarm.es/templates/portal/ficheros/websDinamicas/97/juegosjovenes.pdf>



Colegio de educación infantil y primaria Puentes Sardas. Cómo mejorar el estudio. Departamento de educación, cultura y deporte  
<http://colegiopuentesardas.org/attachments/article/283/planificaci%C3%B3n%20estudio.pdf>

Sánchez, R. 2018. Metas a largo, mediano y corto plazo. Blog gana tu batalla.  
<http://www.ganatubatalla.com/2018/11/28/metaslargomediocortoplazo/>

La importancia de tener un proyecto de vida. 2015. Blog simplemente Adriana.  
<http://simplementeadriana.com/programas/122/la-importancia-de-tener-un-proyecto-de-vida%20>

Bedolla, R. (2017). Programa educativo de técnicas y hábitos de estudio para lograr aprendizajes sustentables en estudiantes de nuevo ingreso al nivel superior. Revista Iberoamericana de educación. 76 (2). 73-94.  
<file:///C:/Users/Meduca/Downloads/2959-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1466-3-10-20180522.pdf>

Rodríguez, F. 2018. 7 Dinámicas divertidas para jóvenes y todo tipo de reuniones. Recuperado desde: <https://misdinamicas.com/dinamicas/calentamiento/dinamicas-divertidas-todo-tipo-reuniones/>